મરકુંજ

મથુરાદાસ ત્રિકમજી

મરુકુંજ

[રાજરોગનું નિવારણ]

લેખક:
મથુરાદાસ ત્રિકમજી

નવજીવન પ્રકાશન મંદિર
અમદાવાદ

કિંમત ૦–૮–૦ વિ. સં. ૧૯૯૬

પ્રથમ આવૃત્તિ, પ્રત ૧,૧૦૦

મુદ્રક અને પ્રકાશક:
મોહનલાલ મગનલાલ ભટ્ટ, નવજીવન મુદ્રણાલય, અમદાવાદ.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

गीता ६–१७ ॥

જે મનુષ્ય આહારવિહારમાં, બીજાં કર્મોમાં, ઊંઘવાજાગવામાં પ્રમાણ જાળવે છે તેનો યોગ દુઃખભંજન થઈ પડે છે.

તન્ત્રી તૂટી ગઈઁ બધી, રહીઁ એક શેષ,
તેને કરાઙ્ગુલિ રહી પકડી વિશેષ,
એ વાદ્યને ધરીઁ ઉછંગ અમોઘ આશા
બેઠી પલાણીં ભૂમિ–ગોળ જ નેનપાટા.

— સ્મરણસંહિતા

પરિચય

ગુજરાતી ભાષામાં વૈજ્ઞાનિક વિષયો પર પુસ્તકો નહિ-જેવાં જ છે એમ કહીએ તો ચાલે. આરોગ્યના નિયમો વિષે અંગ્રેજી તેમજ બીજી યુરોપીય ભાષાઓમાં સુંદર રીતે જનસમૂહને માટે જે પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાં આવ્યાં છે એવાં પુસ્તકો પણ આપણે ત્યાં પ્રમાણમાં ઓછાં છે. આજથી બરોબર દશ વર્ષ પહેલાં જ્યારે નાદુરસ્ત તબિયતને લીધે ઘણો વખત મારે આરામમાં ગાળવો પડ્યો હતો ત્યારે ગાંધીજીએ આવી જાતની માહિતી આપનારી પત્રિકાઓ તૈયાર કરવાની મને સૂચના કરી હતી. લોકોને જ્યાંત્યાં થૂંકવાની, ગમે તે ખાવાની, પોતાના ઘરની બહાર પણ બીજાનાં આંગણાં આગળ કચરો નાખવાની, ગામડાની વચ્ચોવચ ઉકરડા રાખવાની વગેરેવગેરે આપણી અંગત તેમજ સામાજિક કુટેવો વિષે તેમને ઘણું લાગી આવતું. તેમની ઇચ્છા હતી કે લોકોને રહેણીકરણી વિષે નિયમો, જીવનમાં નિયમિતતા, ખુલ્લી હવા, કસરત વગેરેના ફાયદાઓ વિષે લખી હું કંઈક જ્ઞાન આપું. પરંતુ કેટલાએક સંજોગોને લઈ, ગુજરાતી ભાષામાં સરળતાથી લખવાની

શક્તિના અભાવે, મારાથી આ કાર્ય ઉપાડી શકાયું નહિ. મારા જેવી જ સ્થિતિમાં આવી પડેલા ભાઈ મથુરાદાસે પોતાના ફરજિયાત આરામનો ઉપયોગ ગુજરાતી પ્રજાને ઉપયોગી થઈ પડે એવું ક્ષયરોગ પર સારી સમજ આપનાર તેમજ આરોગ્ય વિષેના નિયમોની માહિતીવાળું એક ઉત્તમ પુસ્તક લખવામાં કર્યો છે તેને માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

દેશના દુર્દૈવે છેલ્લાં ચાળીશ વર્ષમાં હિંદુસ્તાનના દરેક ભાગમાં ક્ષયરોગ ઘણો જ પ્રસર્યો છે. કાઠિયાવાડ જેવા મુલકનાં નાનાંનાનાં ગામડાં, જે અસલ પોતાની સારી આબોહવા માટે મશહૂર હતાં અને જ્યાં મોટાં શહેરોના લોકો હવાફેર માટે જતા ત્યાં પણ ક્ષયરોગે ઘર ઘાલ્યું છે! આ રોગ દેશમાં ઝડપથી ફેલાય છે તેને માટે ઘણાં કારણો છે. મુખ્ય કારણોમાં એક તો આપણી દિવસેદિવસે વધતી જતી ગરીબાઈ છે. ગામડાંમાંથી દર વર્ષે પુષ્કળ અનાજ દેશાવર તણાઈ જતું હોવાથી લોકોને પૂરતું અન્ન રહેતું નથી. ઉપરાછાપરી દુષ્કાળોને લીધે ઢોરોની સ્થિતિ પણ એટલી ખરાબ થઈ ગઈ છે કે પહેલાં જે દૂધ, દહીં અને ઘી સસ્તાં અને સારા પ્રમાણમાં મળતાં તે આજે તો માત્ર પૈસાદાર વર્ગ જ મેળવી શકે છે. આમ પૂરતા પૌષ્ટિક ખોરાકને અભાવે લોકોમાં ક્ષયરોગ સામે લડવાની તાકાત ઓછી થઈ ગઈ છે.

ક્ષયરોગના ફેલાવાનું બીજું કારણ આપણા લોકોની કેટલીક ગંદી ટેવોનું પરિણામ છે; દાખલા તરીકે જ્યાંત્યાં થૂંકવાની આદત. ક્ષયવાળા દરદીના બડખામાં ક્ષયનાં હજારો

જંતુઓ હોય છે. આવો બડખો સુકાઈ જતાં એનાં રજકણો ધૂળ સાથે મળીને હવામાં ઊડે છે, અને એ હવા આજુબાજુ રહેનારાના શ્વાસમાં થઈ ફેફસાંમાં જાય છે. આવાં ક્ષયનાં જંતુવાળાં રજકણો ફેફસાંમાં રહી જાય અને ચેપ લગાડે. ક્ષયરોગથી પીડાતા દરદીની આસપાસ રહેનારા લોકોમાંથી જે ખાસ શારીરિક નબળી સ્થિતિના હોય તે લોકો આ રોગના જલદી ભોગ થાય છે. કોઈને ક્ષયરોગ માલૂમ પડે તો તેના કુટુમ્બમાં અથવા પાસેના સગાવહાલાંમાંના કેટલાંકમાં આ રોગનો ઉપદ્રવ કોઈ કોઈવાર થાય છે. આનું કારણ ક્ષયથી પીડાતા દરદીના બડખાની પૂરતી સંભાળ લેવાતી નથી તે મુખ્ય ગણાય. શ્રીમંતોમાં પૌષ્ટિક ખોરાકની ન્યૂનતા હોતી નથી, છતાં તેવાં કુટુમ્બોમાં પણ ક્ષયને વશ થનારા નીકળે છે તેનું કારણ એ કે તેમના નોકરોમાંથી કોઈને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય અને આવા નોકરોની ગમે ત્યાં થૂંકવાની ટેવને લીધે તેનો બીજાને ચેપ લાગી જાય. વળી આવા વર્ગના લોકોની રહેણીકરણી અનિયમિત હોય છે તેને લીધે પણ તેઓ આ રોગના ભોગ થાય છે. દાખલા તરીકે એ લોકોનાં દારૂ વગેરેનાં વ્યસનો, ઇંદ્રિયો પર કાબૂનો અભાવ વગેરે વગેરે. આથી ક્ષયરોગીના બડખાની બરોબર સંભાળ લેવાય તો તે પ્રમાણમાં રોગનો ફેલાવો અટકશે. માટે ક્ષયરોગી તેમજ તેના સગાંવહાલાંની ફરજ બડખાનો નિકાલ કેમ આણવો તે જાણી લેવાની છે. ભાઈ મથુરાદાસે આ પુસ્તકમાં આ બાબત ઘણી ઉપયોગી સલાહ સૂચવી છે તે દરેક જણે જાણી લેવી જોઈએ. અહીં એક બાબત લખવાની જરૂર છે, અને તે એ કે ક્ષયરોગનાં જંતુઓ

ઘણા લોકોમાં પ્રવેશ કરે છે, પણ જો શરીરનું જતન સારું હોય, આરામ વખતસર લેવાતો હોય તો આમાંના ઘણાઓને રોગનો ઉપદ્રવ થતો નથી: પણ શરીરની જો સંભાળ ન રખાતી હોય તો રોગનાં ચિહ્નો જણાવવા માંડે છે.

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં ક્ષયરોગ વિષે ઠીક જ્ઞાન થયું છે, અને તેને લીધે આ રોગનો ઉપદ્રવ દહાડેદહાડે ઓછો થતો જાય છે. એ દેશોમાં આ રોગ સામે લડવાને ઠેકઠેકાણે સેનેટોરિયમો બંધાયાં છે. મોટાં શહેરોમાં ક્ષયરોગનો નાશ કરનારાં મંડળો—anti-tuberculosis leagues—સ્થપાયાં છે. આ મંડળો ઘણું સારું કામ કરે છે. તેઓ આ રોગ વિષે સમજૂતી આપતી પત્રિકાઓ છપાવી પ્રચારકામ કરે છે. ક્ષયરોગી ગરીબ સ્થિતિનો હોય તો તેને મફત અથવા થોડા ખર્ચે સારવાર કરાવી આપે છે એટલું જ નહિ, પણ કુટુમ્બમાં એ જ એકલો કમાનાર હોય તો એના કુટુમ્બને પણ આર્થિક મદદ પહોંચાડે છે. દરદી સારો થયા પછી એ ફરી ઉથલો ન ખાય માટે એનાથી થઈ શકે એવા ધંધાનું જ્ઞાન આપી એને દ્રવ્યપ્રાપ્તિનું સાધન પણ પૂરું પાડે છે. આવી સંસ્થાઓ આપણા દેશમાં સ્થપાય અને આ ધોરણે કામ થાય તો આ દેશમાંથી પણ એ રોગ નાબૂદ કરવાનું બની શકે.

આ રોગની જેમ જલદી ચિકિત્સા થાય તેમ તેને સારવારમાં સુગમતા પડે છે. આ દરદને પારખવાની રીત દિવસેદિવસે સરળ થતી જાય છે. સાધારણ રીતે ક્ષયરોગનું નામ સાંભળતાં જ દરદી તેમજ એના સગાંવહાલાંનાં હાંજા ગગડી જાય છે. ખરેખર શરૂઆતથી જ આ

દરદીની જોઈતી સારવાર થાય તો એ રોગ અસાધ્ય નથી. પરંતુ જો બેદરકારીથી અથવા બીજાં કારણોસર દરદીની બરોબર સારવાર ન થાય તો રોગ ઘર ઘાલે છે અને તેના પંજામાંથી મુક્ત થવું કઠણ પડે છે. આ રોગ ભયંકર હોવાની છાપ પડી છે તેનું કારણ જ એ છે કે આપણે એનો વખતસર ઉપાય કરતા નથી અને તેને લીધે તે જીવલેણ નીકળે છે. જેમ આ રોગની ચિકિત્સા જલદી થશે તેમતેમ એની ભયંકરતા ભાંગશે. આ પુસ્તકમાં ભાઈ મથુરાદાસે આ રોગનાં શરૂઆતનાં ચિહ્નો વગેરે દર્શાવી કેટલીક લાભદાયક સૂચનાઓ આપી છે તે જનસમાજને જરૂર ઉપયોગી થઈ પડશે. અને સૂચનાઓનો અમલ કરવામાં આવ્યેથી રોગમાંથી પીડાતા અનેક લોકોને સાજા કરવાનું સુલભ થઈ પડશે.

રોગનાં ચિહ્નો જણાયા પછી દરદીએ શું શું કરવું જોઈએ, એણે કેવી સંભાળ રાખવી જોઈએ વગેરે આ પુસ્તકમાં લેખકે સૂચવ્યું છે. શારીરિક શ્રમની માફક માનસિક શ્રમથી પણ દરદીને શોષવું પડે છે એ પણ લેખકે જણાવ્યું છે. સાધારણ રીતે માનસિક શ્રમથી જે નુકસાન થાય છે તે વિષે લોકોને ઘણું ઓછું ભાન હોય છે.

આ ઉપરાંત આ રોગની નવી ઢબ પ્રમાણે જ્યાંજ્યાં સારવાર થાય છે એવાં સેનેટોરિયમો વિષે માહિતી આપી છે તે પણ દરદીને ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે.

આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં ભાઈ મથુરાદાસે અત્યંત મહેનત લીધી છે. આ રોગને લગતાં ઘણાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવા ઉપરાંત, ક્ષયથી પીડાતાં દરદીઓ મારફતે તેમજ

દાક્તરો મારફતે આ વિષય પર તેમણે ઘણી ઉપયોગી માહિતી એકઠી કરી લાગે છે. આ સામગ્રી ઉપરાંત, પોતાના જાત-અનુભવનો પણ સરસ રીતે ઉપયોગ કરી, ચાર વર્ષના ફરજિયાત આરામના ફળરૂપે આ પુસ્તકને બહાર પાડી ગુજરાતની એમણે જે સેવા બજાવી છે તેને માટે ગુજરાતે એમનો ધન્યવાદ માનવો ઘટે છે.

મુંબઈ:
તા. ૪-૫-૧૯૩૦

જીવરાજ નારાયણ મહેતા

૧૫૨૭૭

પુસ્તક સંબંધી

મને રાજરોગનો વિલક્ષણ વ્યાધિ થતાં પંચગનીમાં લાંબો સમય રહેવાનું થયું તે દરમ્યાન ત્યાં વસતા અનેક રાજરોગીઓના પરિચયમાં આવવાનું બન્યું અને રાજરોગ સંબંધી વાચન કરવા અને તે વિષે સામાન્ય અને ઉપયોગી જ્ઞાન ગુજરાતીમાં સરળ રીતે આપવા મન પ્રેરાયું. પંચગનીમાં વસતા ડૉ. એસ. બી. વકીલે મારી ઇચ્છા પોષી અને પોતાનાં ક્ષય સંબંધી અનેક પુસ્તકોનો ઉપયોગ મને વિનાસંકોચે કરવા આપ્યો. આ રીતે તેમણે મને પોતાને ભારે લાભ કર્યો અને મારી વાચન લેખનની ઇચ્છા તૃપ્ત કરવાનું સરળ કરી આપ્યું. વાચન અને લેખન મેં પંચગનીમાં જ ૧૯૨૮ના અધવચમાં પૂરાં કર્યાં. લખાણ કોઈ પુસ્તકનું ભાષાન્તર નથી; વાચન, અનુભવ અને નિરીક્ષણનું પરિણામ છે.

લખવાનું પૂરું થતાં તે જોઈ જવા, તે વિષે અભિપ્રાય આપવા અને લખાણ છાપવાજેવું જણાય તો પ્રસ્તાવના લખવા મેં મારી માંદગીમાં મારા મિત્ર અને માર્ગદર્શક બનેલ ડૉ. જીવરાજ મહેતાને વિનંતિ કરી, અને તેમણે તે કબૂલ રાખી. તેમને લખાણ પસંદ આવ્યું અને તેમની છપાવવાની ભલામણ થતાં આ પ્રગટ કરવા મને હિમ્મત આવી.

મુંબઈ:
તા. ૧૦–૭–'૨૯

મથુરાદાસ ત્રિકમજી

અનુક્રમણિકા

પરિચય

પુસ્તક સંબંધી

પરિચ્છેદ	વિષય	પૃષ્ઠ
૧	ઉદ્દેશ	૧
૨	ચેતનરજ અને ક્ષય	૪
૩	ક્ષયનાં ઉત્પાદક કારણ	૯
૪	ક્ષયના પ્રકાર	૧૪
૫	ક્ષયનાં લક્ષણ	૧૭
૬	ક્ષયનું સ્વરૂપ	૨૧
૭	ક્ષયની ચિકિત્સા	૨૮
૮	સંસ્થા અને ઘર	૩૨
૯	પ્રદેશ	૩૬
૧૦	આરામ	૪૦
૧૧	તાજી હવા	૪૭
૧૨	પ્રકાશ	૫૮
૧૩	આહાર	૬૨
૧૪	વસ્ત્ર	૭૧
૧૫	જ્વર	૭૫
૧૬	નાડી અને શ્વાસોચ્છ્વાસ	૮૪
૧૭	શોષ	૮૭

૧૮ ક્ષયનાં અન્ય લક્ષણો વિષે . . ૯૧
૧૯ સ્વચ્છતા ૧૦૨
૨૦ ઔષધિ અને અન્ય ઉપચાર . . ૧૦૭
૨૧ પ્રમાણસર કસરત . . . ૧૧૦
૨૨ નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ . . . ૧૧૯
૨૩ નિયમનિષ્ઠા ૧૨૪
૨૪ મનોદશા ૧૨૭
૨૫ હિતેચ્છુઓ ૧૩૦
૨૬ સારવારમાં સમય . . . ૧૩૪
૨૭ ઉત્તરજીવન ૧૩૭
૨૮ રતિસુખ ૧૪૨
૨૯ અટકાવ ૧૪૬
૩૦ સમાપ્તિ ૧૫૦
૩૧ नात्मानमवसादयेत् . . . ૧૫૨
પૂર્તિ ૧ : સૂર્યકિરણ પ્રયોગ . . . ૧૫૪
પૂર્તિ ૨ : ક્ષય સંબંધી કેટલાંક પુસ્તકો . . ૧૫૭

૧

ઉદ્દેશ

મનુષ્ય જીવનનો આરંભ આરોગ્યદશામાં કરે એવી સૃષ્ટિઘટના દેખાય છે. જન્મ થતાં જ આરોગ્યનું જતન કરવાનું માનવીના પોતાના શિરે રહે છે, અને તે આ કાર્યમાં જેટલે અંશે નિષ્ફળ જાય છે તેટલે અંશે રોગગ્રસ્ત બને છે. એટલે રોગમાત્રનું પરમનિવારણ આરોગ્યનું સંરક્ષણ હરે છે. પરંતુ અસંખ્ય માનવીઓ અનેકાનેક પ્રકારની સ્વવશપરવશ પરિસ્થિતિને લઈ આ આદર્શ સ્થિતિથી વંચિત રહે છે.

દેહમાં વારંવાર ઉદ્‌ભવતા અનેક રોગોમાં સૌથી નઠારો રોગ રાજરોગ અર્થાત્ ક્ષયરોગ છે. તે પ્રાચીન કાળથી જગતની સંસ્કૃત પ્રજાઓની કેડે પડ્યો છે; આજે પણ એ જ પરિસ્થિતિ પ્રવર્તે છે.

રાજરોગ મનુષ્યનાં તનમનધન શોષનારો અને હૃદયમાં દીર્ઘકાળ સુધી આશાનિરાશાની ઊર્મિઓ જગાડી થકવી નાખનારો જણાયો છે. તેના નામે જનતાની આંખે અંધારા આવે છે.

પરંતુ, વસ્તુસ્થિતિ ઝાંઝવાનાં જલ જેટલી નિરાશામય નથી. આ રોગને સાધવાને કોઈ ચિંતામણિ વૈદક વિદ્યામાં નથી, છતાં રોગગ્રસ્ત સદા સર્વસ્થિતિમાં હતભાગી જ લેખાયો નથી; તેમ તે સદા યમદૂત જ નીવડે છે એવુંયે નથી. આ વિલક્ષણ વ્યાધિની જ્વાલામાંથી છૂટી નીકળી જીવન-પ્રકાશમાં પુનઃ આવવાનું અમુક સ્થિતિમાં બને છે; અનેક વ્યક્તિઓ તેને સર કરી સંસારમાં પ્રવૃત્ત કરતી નજરે આવે છે.

રાજરોગની ચિકિત્સામાં ઔષધિનો પ્રયોગ નામપૂરતો પણ ભાગ્યે જ કરવાનો હોય છે; મુખ્ય વસ્તુ 'આહાર-વિહાર'ની યોજના છે: દરદીને પોતાની દિનચર્યા નવેસર અને હિતકર ધોરણે રચવાની છે. જેટલો સ્વાશ્રય રોગમુક્ત થવા સારુ આ રોગમાં જોઈએ છે તેટલો બીજા કોઈ રોગમાં ભાગ્યે જ જોઈએ છે.

ચિકિત્સાની સફલતાનો આધાર સૌથી વિશેષ દરદીની મનોવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ ઉપર રહેતો હોવાથી તેને પોતાના રોગના સ્વરૂપથી અજ્ઞાન રાખવા જતાં તેનું અહિત કરાય છે. રોગનું નિદાન નક્કી થતાં અને ક્ષય હોવા સંબંધી શંકા ન રહેતાં તેને તે વિષે સંભાળપૂર્વક વાકેફ કરવો જોઈએ. ક્ષયરોગ અમુક સ્થિતિમાં સાધ્ય છે એથી રોગના સ્વરૂપનું જ્ઞાન કરાવતાં તેને યથાર્થ સાંત્વન આપવાનું પણ બને છે; અને કદી રોગના સમાચારથી તેને આઘાત પહોંચે તોય તેની અસર ઘણેભાગે ક્ષણિક રહે. જીવનમાં ભારે આઘાતના પ્રસંગો આવે છે, થોડીઘણી મુદત સુધી મનને વલોવી અશક્ત બની કેવળ સ્મરણરૂપે મનમાં રહી જાય છે. ઘા સદાકાળ

તાજા રહેતા નથી. જે દરદી પોતાની ખરી સ્થિતિ જાણવાનું સહન કરી શકતો નથી તેને અજ્ઞાન રાખીને ક્ષયમાંથી પાર ઉતારવાનું સંભવતું નથી. દરદીને પોતાના રોગનું ભાન હોવું અને તેની પારઉતરણીનું જ્ઞાન હોવું એ અત્યંત આવશ્યક છે. તેના વિના તેના જીવનપ્રવાહમાં ઉપસ્થિત થયેલ અંતરાય ટળતો નથી.

આ સંબંધમાં ફાઉલરનું વચન ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે:

"મૂર્ખ (માણસ) ફેફસાંના ક્ષયથી કદી પણ મુક્ત થતો નથી. તે સાહિત્ય, વિજ્ઞાન કે કલાના વિષયમાં ભલેને મૂર્ખ ન હોય, તેના રોગની વિક્રિયા ગમે તેવી અવસ્થામાં હોય અથવા રોગનાં એકંદર લક્ષણો ગમે તે પ્રકારનાં હોય, પણ તે પોતાનું હિત ન સમજે તો તેનો નાશ જ સમજવો. પરંતુ રોગી પોતાનું પૂરું ભાવી ભયમાં છે એ કળી લે, આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા હરેક પ્રકારનો ભોગ આપે, તો તેના સાજા થવાના સંભવ વિરુદ્ધ સ્થિતિ જણાતી છતાં તેના વિષે આશા રહે છે."

૨

ચેતનરજ અને ક્ષય

સૂર્યનાં કિરણ નાનાં છિદ્રમાંથી ઘરમાં આવે છે ત્યારે કોઈકોઈવાર કિરણપંથમાં અસંખ્ય રજકણ ઊડતી જણાય છે. આવી રજકણ માત્ર તે જ સ્થળે છે એવું નથી, વાતાવરણ તેનાથી વ્યાપેલું છે; છતાં તે સૂક્ષ્મ હોવાથી સામાન્ય રીતે દેખાતી નથી, તેમ તેનો સ્પર્શ પણ થતો જણાતો નથી. આ જડ, નિર્જીવ રજકણ છે. તેવી અને તેનાથીયે અતિસૂક્ષ્મ—સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની સહાયતા વિના નરી આંખે જોઈ શકાય નહિ એટલી સૂક્ષ્મ—અને જુદાજુદા પ્રકારની અગણિત સજીવ ચેતનરજ સૃષ્ટિમાં છે. આને અંગ્રેજીમાં 'બેક્ટેરિયા' કહે છે. તે પૃથ્વી, પાણી, હવામાં ઓછાવધતા પ્રમાણમાં વ્યાપી રહી છે; માણસના શરીર ઉપર તેમ શરીરમાં પણ વસે છે. છતાં તે બધી જ રજ માણસને સદા હાનિકારક નથી. સૃષ્ટિમાંની વિવિધ વસ્તુઓનાં ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય માટે તે આવશ્યક છે; તેના વિના સૃષ્ટિનો ઘણોયે વ્યવહાર અટકી પડે. દૂધનું દહીં થાય છે તેમાંયે સૂક્ષ્મ ચેતનરજ નિમિત્ત બને છે.

બહુ પ્રકારની ચેતનરજ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની સહાયતાથી પારખવામાં આવી છે. તેમાંથી થોડીક જ મનુષ્યદેહમાં ઉત્પન્ન થતા રોગ સાથે સંબંધ ધરાવતી જણાઈ છે. રોગજનક રજ સદા સર્વ શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન કરી શકે એવી એની પ્રબળતા નથી.

સુવ્યવસ્થિત રાજ્યમાં અધિકારીઓની જાણ વિના પરાયો દાખલ થઈ શકતો નથી; છતાં તે પેસી જાય તો તેને કાબૂમાં લાવી મૂકવાની ગોઠવણ હોય જ છે; અને કદી ગુપ્ત રીતે તે રહેવા પામે તોય રાજ્યના તેજથી અંજાઈ જાય અને આપોઆપ પોતાની નિર્બળતા કળી જાય અને કંઈ ગડબડ ન મચાવે. મનુષ્યદેહની રચના આવી છે. શરીર કોઈ પણ પ્રકારનું પ્રતિકૂળ દ્રવ્ય પળવાર પણ સાંખતું નથી. ઝીણો કાંટો કે કાંકરી સરખી ક્યાંક ખૂંચી જાય છે તો તે ખટક્યાં કરે છે અને તેને બહાર કાઢવાની પ્રવૃત્તિ તરત શરૂ થઈ જાય છે. ચેતનરજ વિષે પણ આ નિયમ પ્રવર્તે છે. શ્વાસમાં લેવાતા વાયુ ભેળી રજ નાસિકા આગળ ન રોકાતાં કદી અંદર પ્રવેશ કરે છે અથવા અન્નજલ સાથે કે બીજી રીતે દાખલ થાય છે તો શરીરમાંનાં રક્ત અને રસ તેનો નાશ કરે છે. ચેતનરજ રોજરોજ શરીરમાં પેસે છે અને રોજરોજ શરીરમાં તેનો સંહાર મનુષ્યની પોતાની જાણ વિના થયાં કરે છે. નિશદિન ચાલુ સંહારના સપાટામાં રજ કદી નથી આવતી તો શરીર અંદર કેવળ નિર્બળ બની પડી રહે છે. ટાઇફોઇડ, મેનીનજાઈટીસ, દિપથેરિયા, ન્યુમોનિયા જેવા આકરા પ્રકારના રોગ સાથે સંબંધ ધરાવતી રજ અનેકોનાં શરીરમાં હોવાનું

જણાયું છે; છતાં તેઓ આરોગ્ય અને રોગથી અલિપ્ત માલૂમ પડ્યા છે.

શરીરની માર્મિક શક્તિ (vitality=વાઇટૅલિટી) અતિશયતા, શ્રમ, શરદી, ભીનાશ, ઉપવાસ, ભૂખમરો, અયોગ્ય આહાર, ઘા, ઈજા, વાતાવરણનાં સપસપ થતાં પરિવર્તન આદિ કારણસર ઘટતી કે ઘવાતી નથી ત્યાં સુધી રોગજનક રજ જોર કરી શકતી નથી, શરીરમાં પોતાનો વિસ્તાર વધારી શકતી નથી અને શરીરને રોગયુક્ત કરી શકતી નથી. "એ તો નક્કી છે કે લગભગ દરેક પ્રકારની ચેતન રજથી—ક્ષય સુદ્ધાંની રજથી પણ—અલિપ્ત રહેવાની શક્તિ ઘણા સારા પ્રમાણમાં મનુષ્ય ધરાવે છે" (રોઝ અને કાર્લેસ). આવી અદ્ભુત વ્યવસ્થા ન હોય તો ચેતનરજની સંખ્યા અને ઉત્પાદક શક્તિ એટલી બધી છે કે માનવજાતિનો નાશ ક્યારનો થઈ ગયો હોય.

માર્મિક શક્તિ એક વા બીજા કારણે કરી નિર્બળ બને છે અને આકરા પ્રકારની રોગોત્પાદક રજ શરીરમાં સ્થિત થાય છે અને તેની સંખ્યા વધે છે ત્યારે તે રજ જોર કરે છે અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આવો સામાન્ય ક્રમ છતાં તે ક્ષયની રજને લાગુ પડતો નથી. આ રજ બીજી રોગજનક રજની સરખામણીમાં એક રીતે નિર્બળ છે. તેની વંશવૃદ્ધિ મંદ છે, તેમ સતત રહેતી નથી. તે શરીરના તંતુ સુધી પહોંચે છે ત્યારે તેની અને તંતુ વચ્ચે સંગ્રામ જામે છે, અને રજનો નાશ થતો નથી તો તેને પરિણામે રજને ઘેરી વળતી ગ્રંથિઓ (tubercles=ટ્યુબર્ક્લ્સ) રચાય છે. આવી ગ્રંથિઓ અનેક બંધાય છે. તે શરીર ઉપર થતી ગૂમડીઓ

જેવી હોય છે અને તેનો વિકાસ પણ ગૂમડીઓ જેવો હોય છે. પરંતુ ગ્રંથિઓનો વિપાક અત્યંત ધીમો થાય છે; તે પોચી પડે છે તો તે માટે પણ લાંબો વખત, કોઈવાર વર્ષો પણ, જોઈએ છે. ઘણાઓનાં શરીરમાં તેના પોચા પડવાનો પ્રસંગ આખા જીવનમાં પણ આવતો નથી, અને તેથી કરી તેમાંનું વિષ શરીરમાં પ્રસરતું નથી અને મનુષ્ય ક્ષયરોગથી માંદો પડતો નથી. શરીરમાં ક્ષયગ્રંથિઓ હોવાની નામપૂરતી અસર પણ ઘણાઓને જીવનભર જણાતી નથી.

ક્ષયગ્રંથિઓ શરીરના અનેક ભાગોમાં થાય છે; પરંતુ મુખ્ય કરીને ફેફસાંમાં રચાય છે, અને તેથી ક્ષયનો વિચાર વિશેષ કરીને ફેફસાંનો ક્ષય સૂચવે છે.

પ્રાયઃ સૌનાં શરીરમાં ક્ષયરજ વહેલીમોડી સ્થિત થાય છે અને ક્ષયગ્રંથિઓ રચાઈ હોય છે; છતાં સૌ કોઈ ક્ષય-રોગથી પીડાતું નથી. ક્ષયરજનો 'ચેપ' અનેકોને લાગે છે, પરંતુ થોડાકને જ ક્ષય'રોગ' લાગુ પડે છે. જ્યાં જ્યાં 'ચેપ' છે ત્યાં ત્યાં 'રોગ' નથી; 'ચેપ' અને 'રોગ' પર્યાય વસ્તુ નથી; એ જુદી વસ્તુ છે. વિંગફિલ્ડ લખે છે: "ક્ષયનો ચેપ સાર્વત્રિક છે એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ," અને "કોઈને ક્ષયરજનો ચેપ લાગે તો તેનો અર્થ એવો અવશ્ય થતો નથી કે તે વ્યક્તિ તે પળે ક્ષયરોગથી પીડાય છે."

ક્ષયરોગના વિષયમાં નિષ્ણાત ટ્રુડોનો સુપ્રસિદ્ધ પ્રયોગ આ સંબંધમાં ઘણો અર્થસૂચક છે. તેણે કેટલાંક નીરોગી સસલાં ભેગા કર્યાં અને દરેક સસલામાં એક જ પ્રકારની ક્ષયરજ સરખા પ્રમાણમાં દાખલ કરી, અને પછી તે

સસલાંઓમાંથી કેટલાકને ભીનાશવાળી અને અંધારી, હવા-ઉજાસ વિનાની જગામાં પૂર્યાં; બીજાં કેટલાંકને હવા-ઉજાસવાળી અને ભીનાશ વિનાની જગામાં છૂટાં રાખ્યાં. પરિણામ એ આવ્યું કે પહેલા વિભાગનાં સસલાંને ક્ષય-રોગ થયો અને તે બધાં ઝટ મરણ પામ્યાં; બીજા વિભાગનાં સસલાંમાંથી કેટલાંકને કંઈ થયું નહિ અને કેટલાંકમાં રોગની અસર નામની દેખાઈ. આ રીતે તેણે સિદ્ધ કરી બતાવ્યું કે ક્ષય'રોગ' નીપજવામાં પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ જ કારણભૂત છે. કેવા પ્રકારની પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ માનવજાતિમાં ક્ષયરોગ ઉપજાવવામાં નિમિત્ત બને છે તે હવે આપણે વિચારશું.

૩

ક્ષયનાં ઉત્પાદક કારણ

આપણે ગયા પરિચ્છેદમાં જોયું કે ક્ષયરોગ સાથે સંબંધ ધરાવતી ચેતનરજને લઈ ઘણાખરાનાં શરીરમાં ક્ષયગ્રંથિઓ વહેલીમોડી રચાઈ હોય છે; અર્થાત્ ઘણાખરાને ક્ષયનો 'ચેપ' લાગે છે, પરંતુ તે બધા ક્ષયના 'રોગ'થી પટકાઈ પડતા નથી. ક્ષયનો 'ચેપ' અને ક્ષયનો 'રોગ' એ શબ્દો બે જુદી જ પરિસ્થિતિ સૂચવે છે. ક્ષયનો 'ચેપ' તો મનુષ્યનાં ભાગ્યમાં જ છે એમ ક્રોઝ કહે છે; તેની ચિંતા કરવાની ભાગ્યે જ જરૂર રહે છે.

અમુકનાં શરીરમાં ક્ષયરજ ક્યારે પેઠી કે ઊપજી, કઈ રીતે તેમ થયું, ક્યારે ગ્રંથિઓ બંધાઈ વગેરે પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપવો લગભગ અશક્ય છે. એ બધી ક્રિયાઓ વ્યક્તિની જાણ વિના થયાં કરે છે. ક્ષયનો 'ચેપ' લાગતો રોકવા માટે જુદાજુદા દેશોમાં વર્ષો થયાં પ્રયાસ ચાલે છે, પરંતુ ફિશબર્ગ કહે છે તેમ તે પ્રવૃત્તિ સાવ નિષ્ફળ નીવડી છે. એટલે હવે ચેપને રોકવા કરતાં રોગને ઉત્પન્ન થતો રોકવા તરફ વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. શરીરમાં અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ પ્રતિપળે થાય છે, પણ તે વિષે મનુષ્ય ભાગ્યે જ ચિંતા કરે છે; તેમાંની ઘણી ક્રિયાઓનું તેને ભાન સરખું હોતું નથી. શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન ન થાય એ એક જ ઇચ્છા તેની હોય છે.

ક્ષયરજનો ચેપ લાગવો એટલે ક્ષયગ્રંથિઓ ઉત્પન્ન થવી; પરંતુ ગ્રંથિઓ હોવા છતાં રોગ હોતો નથી. આ ગ્રંથિઓ પોચી પડે છે અને તેમાંનું વિષ શરીરમાં પ્રસરે છે ત્યારે જ ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થવા લાગે છે ગ્રંથિઓનું પોચા પડવું એટલે જ રોગનું ઉત્પન્ન થવું; અર્થાત્ જે કારણથી ગ્રંથિઓ પોચી પડે છે તે જ કારણથી રોગ ઉપજે છે, અને આ કારણોનું નિવારણ એ જ ક્ષયરોગનું ખરું નિવારણ છે.

ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થવામાં અનેક નાનાંમોટાં કારણો છે; પણ તે બધાંનો સમાવેશ એ જ શબ્દમાં કરાય એમ છે: 'પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ.' પરંતુ તે વિષે આપણે વિચાર કરીએ તે પહેલાં આ રોગ સંબંધી પેઢીઉતારની પ્રચલિત માન્યતાનો વિચાર કરી લેવો ઠીક પડશે.

બાળક ક્ષયરોગવાળો જન્મ્યો જણાયો નથી. જીવનના પહેલા વર્ષમાં શરીરમાં ક્ષયગ્રંથિઓ રચાતી હોય એમ અનુભવીઓ માનતા નથી. જેમજેમ વય વધતી જાય તેમતેમ ગ્રંથિઓ રચાવાનો સંભવ વધતો જાય છે. તે ક્ષયરોગીની સંતતિમાં ઇતરોની સરખામણીમાં વહેલી રચાય છે કે નહિ એ સંબંધી નિશ્ચયપૂર્વક કહેવું મુશ્કેલ છે. એટલું ચોકસ જણાયું છે કે ક્ષયરોગવાળાં કુટુંબની વ્યક્તિને અને ઇતર કુટુંબની વ્યક્તિને ક્ષય થાય છે તો તે બન્ને વ્યક્તિના સારા થવા ન થવાનો સંભવ લગભગ સરખો રહે છે; વ્યક્તિના પૂર્વજોનો ઇતિહાસ તેમાં ફેર ઓછો જ કરે છે. ક્ષયરોગીની સંતતિને તેમ ક્ષયરોગનો ભોગ થઈ પડવાના ભયવાળી સંતતિને ગ્રામ્ય જીવન અર્પવાની વ્યવસ્થા ફ્રાન્સ દેશમાં પ્રવર્તે છે. તેનાં પરિણામ ઉપરથી જણાય છે

કે તે વ્યવસ્થા મુજબ રાખવામાં આવેલ ૨,૩૦૦ બાળકોમાંથી માત્ર ૭ને ક્ષય લાગુ પડચો. એટલે પેઢીઉતારની માન્યતામાં થોડોઘણો પણ સત્યાંશ છે એમ માનીએ તોય બાળક આરોગ્યમાં રહે એવા સુયોગ્ય ઉપાય અને સાવધતા આરંભમાં લેવાથી ક્ષયરોગની સંતતિમાં ક્ષય થતો રોકાય છે. ગુરુત્વાકર્ષણના અપવાદરહિત નિયમ અથવા આંબાનું બીજ આંબો જ ઉપજાવે એ નિયમ જેવો નિયમ આ સંબંધી પ્રવર્તતો નથી એ ચોક્કસ છે; ક્ષયરોગીની સંતતિને ક્ષયરોગ થવો જ જોઈએ અથવા થવાનો સંભવ વિશેષ છે એમ માનવામાં અનિશયતા થાય છે. મનુષ્યનાં સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ તત્ત્વોમાંનાં કેટલાં ને કેવાં તત્ત્વો શું પ્રમાણમાં અને કેવી રીતે બીજ દ્વારા ઉત્પન્ન થતી પ્રજામાં ઊતરે છે એ સંબંધી આપણું જ્ઞાન કાચું છે. પેઢીઉતાર લાગતાં અનેક પ્રકારનાં તત્ત્વોમાં વ્યક્તિનાં જીવનમાં ફેર થતો જોવામાં આવે છે. રોગના પરંપરાગત હોવા ન હોવાનો વિષય વિચારી ફાઉલર અંતે લખે છે: "ફેફસાંનો ક્ષય ઉત્પન્ન થવામાં વારસાની શું અસર છે એ સંબંધી ન્યાયપુરઃસર કહેવાનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ જ જવાનો."

હવે આપણે પરિસ્થિતિનો વિચાર કરશું.

પરિસ્થિતિ વિષે વિચારવું એટલે મનુષ્યનાં સમસ્ત જીવનનું અવલોકન કરવા જેવું છે. મનુષ્યને સરળ અને આરોગ્યવાળું જીવન વ્યતીત કરવા માટે કેટલાક સંયોગની આવશ્યકતા રહે છે; તે વિના તેને અનેક પ્રકારનાં વિઘ્ન નડે છે. રહેવાને સારો ફળદ્રુપ પ્રદેશ અને ત્યાં વિશ્રાંતિ લેવા સારૂ ઘર, તાઢ, તડકા, વરસાદથી શરીરરક્ષણ કરવા વસ્ત્ર,

શરીરના નિભાવ માટે અન્ન, જલ અને ઉપયોગી પ્રવૃત્તિ, સુમન, ચિંતામુક્ત ચિત્ત, મનોનુકૂળ ઘરસંસાર, સાનુકૂળ સંઘજીવન, અને આમાંનું ઘણુંયે મેળવવા સાધનસંપત્તિ. જ્યાં સાધનસંપત્તિ ઓછાં છે અને ગરીબાઈ છે ત્યાં આમાંની ઘણીયે વસ્તુની ખેંચ ઓછાવધતા પ્રમાણમાં રહે છે, અને તેથી કરી શરીરના બાંધા ઉપર ઓછીવધતી અસર થાય છે, શરીરની માર્મિક શક્તિ ઘસાય છે અને ક્ષયરોગ જેવા રોગ ઉત્પન્ન થવાનો યોગ આવે છે. મનુષ્ય દરિદ્રતાને લઈ અનેક પ્રકારની પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ અનુભવે છે: તે સ્વચ્છ હવા, પોષણકારક ખોરાક, હવાઉજાસવાળું ઘર વગેરેની ખેંચ ભોગવે છે; સમાજજીવનની રચનાને વશ હોઈ તેને છૂટમાં વસવાનું ન બનતાં ઘીચમાં વસવાટ અને ઘીચ જગામાં કામકાજ કરવાનું પ્રાપ્ત થાય છે; ભાવનામય અને બુદ્ધિશાળી હોઈ સકારણનિષ્કારણ અનેક પ્રકારના હળવાઆકરા આઘાત સહન કરવાના અને ચિંતાના અવસર તેના ભાગે આવે છે, અને તે જ કારણે કરી સારામાઠા પ્રકારની અતિશયતા અનેકવાર તેનાં જીવનમાં ઊતરે છે. આવી વસ્તુસ્થિતિ મનુષ્યમાં ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન કરવામાં કારણભૂત બને છે.

છાતીની દોષવાળી રચના, સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિના વારંવાર આવતાં પ્રસંગ, અસુખાકારી ધંધારોજગાર, દારૂની લત, મોટી ઉધરસ અને ઓરી જેવા રોગ, ઇન્ફ્લુન્ઝા અને ન્યુમોનિયા જેવા શરદીના રોગ, આકરા પ્રકારની ઈજાઓ, અતિશ્રમ, અતિચિંતા, શરીર અને મનનો અસાધારણ અને શકિત ઉપરાંત ઘસારો, જીવનને આવશ્યક

વસ્તુઓની સદા ખેંચ વગેરે ક્ષયરોગ થવામાં નિમિત્ત થાય છે. "લોકોની ટેવ, આર્થિક સ્થિતિ, રહેવાની અને ખોરાકની વ્યવસ્થા—આમાં ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થવાનાં પ્રધાન તત્ત્વો છે. આ બધાં તત્ત્વો એટલાં બધાં એકબીજામાં ગૂંચવાયેલાં અને ગૂંથાયેલાં છે કે એકએકની આંકણી કરવા સારુ જુદાં પાડવાનું બને એમ નથી, માત્ર એટલું કહી શકાય કે દરિદ્રતાને બદલે સમૃદ્ધિ થાય છે, યુદ્ધને બદલે શાંતિ પ્રવર્તે છે, મદિરાપાન થતું અટકે છે ત્યારે ક્ષયરોગના મરણપ્રમાણમાં દેખીતો ઘટાડો જોઈ શકાય છે" (બોલ્ડવીન). ઉપર જણાવેલ એક વા વિશેષ કારણ કેટલા પ્રમાણમાં નીપજવાથી ક્ષયરોગ થશે એ સંબંધી ગણિતના નિયમ જેવો અમુક નિયમ સંભવે નહિ એ દેખીતું છે. આ કારણોની અસર થવાનો આધાર મનુષ્યની માર્મિક શકિત ઉપર છે. સૌની માર્મિક શકિત સરખી હોતી નથી; તેનો તોલ કાઢવો અશકય છે. એટલું જ કહી શકાય કે અત્યંત આધિ અને ઉપાધિને લઈ શક્તિનું ત્રાજવું ચાલુ ઊંચું અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિનું નીચું રહેવા લાગે છે ત્યારે રોગના દેખાવાનો પૂરો સંભવ પ્રાપ્ત થાય છે.

૪

ક્ષયના પ્રકાર

આગલા બે પરિચ્છેદમાં આપણે જોયું કે ક્ષયરજ શરીરમાં સ્થિત થાય છે ત્યારે ક્ષયગ્રંથિઓ રચાય છે; પરંતુ કેવળ ક્ષયગ્રંથિઓ રચાવાથી ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થતો નથી. માનવજાતિના ઘણાઓનાં દેહમાં આ ગ્રંથિઓ હોય છે, છતાં તેની અસર આખા જન્મમાં જણાતી નથી. પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિને લઈ શરીરની માર્મિક શક્તિ ઘટવાથી આ ગ્રંથિઓ પોચી પડે છે અને તજ્જન્ય વિષ પ્રસરવા માંડે છે ત્યારે તેની અસર શરીરના બાંધા ઉપર અનેક રીતે થવા લાગે છે અને ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્ષય રોગના બે પ્રકાર છે: ઉગ્ર (acute=ઍક્યૂટ) અને મંદ (chronic=ક્રૉનિક). ઉગ્ર રૂપ ક્વચિત્ ક્વચિત્ જોવામાં આવે છે. તે એટલું બધું આકરું છે કે તેમાંથી ઊગરવાની આશા ભાગ્યે જ રહે છે. ગીધ જેવું શિકારી પક્ષી પોતાના શિકાર ઉપર ઓચિંતું તૂટી પડે ત્યારે શિકારને શ્વાસ લેવા-પૂરતી પળ પણ મળે ન મળે; તેનું તો આવી બને છે. ઉગ્ર ક્ષય તેવો છે; તે પ્રગટે છે ત્યારે તેનાથી ઊપજતી બધી

ક્રિયાઓ નાશકારક હોય છે. સામાન્ય રીતે રોગમાં ઘસારો થાય છે તેમ મરામત પણ ચાલુ હોય છે. ઉગ્ર સ્વરૂપમાં મરામતને સ્થાન નામનું છે. ચાલુ ઘસારાને લઈ આવા ક્ષયથી ગ્રસ્ત થયેલ વ્યક્તિનું જીવન થોડાંક અઠવાડિયાં કે થોડાક મહિનામાં પૂરું થાય છે. ઉગ્ર ક્ષય કોને લાગુ પડે અને તેનો અટકાવ કઈ રીતે કરાય એ સંબંધી કહેવું શક્ય નથી. મનુષ્યનું જ્ઞાન ગમે તેટલું વધે, પણ ઘણીયે વસ્તુ અજાણી રહેવાની, અને જીવન ઉપર થતી તેની અસરો પણ કળી ન શકાવાની.

મંદ ક્ષય, ઉગ્ર ક્ષયની જેમ, સદા સર્વ વિષે ઘાતક નીવડતો નથી. તે સંબંધી પ્રયત્ન કરવાને અવકાશ છે અને તેમાં સફળતા મેળવવાની પૂરી આશા રહે છે. પૂરી આશા રહેતી છતાં આ વ્યાધિ નાનોસૂનો નથી; તે ગંભીર પ્રકારનો રોગ છે. તેનું સ્વરૂપ અટપટું છે. તે ઉત્પન્ન થાય છે તોય તેની અસર ઝટપટ બહાર પડતી નથી; તે દરદી અને દાક્તર સુદ્ધાંને છેતરે છે.

દેશની સીમા ઉપર વસતી પરજાતિઓ ઓચિંતા હુમલા કરે છે અને ઓચિંતા તે બંધ પડે છે અને ભય નાબૂદ થયાનો ખ્યાલ બેસાડે છે; તેવું આ રોગનું છે. તેની વિક્રિયા શરૂ થયા પછી પણ ચાલુ રહેતી નથી, થોડીકવાર તે દેખાય છે, થોડીકવાર બંધ રહે છે; દરદીને ધ્યાનચૂક કરી થાપ આપે છે. તેનો સંચાર ગુપ્ત છે, તેની ગતિ મંદ છે; એટલે રોગગ્રસ્ત તેની ગંભીરતા ઝટ સમજતો નથી; કોઈ અનુભવી સમજાવે તોય તે ઘણીવાર મનમાં ઊતરતી નથી; આરંભમાં શક્તિનો ઘસારો ઓછો હોય છે ત્યારે લેવાવી જોઈતી

સાવચેતી લેવાની નથી અને રોગને વશ કરવાનો અપૂર્વ સાનુકૂળ સમય જતો કરાય છે. આ રોગ જેટલો ગંભીર છે તેટલા સાદા અને સરળ ઉપાય તેને વશ કરવાના છે; એટલે તે ઉપાયની ઉપયોગિતા અને તેની અનિવાર્યતા ધ્યાનમાં આવતી નથી. આવાં આવાં કારણે કરી રોગ સાધ્ય કોટિમાં હોય છે ત્યારે બેદરકારી સરદારી ભોગવે છે, અને અસાધ્ય કોટિમાં સરવા લાગે છે ત્યારે તનતોડ પ્રયાસ કરવા રોગી અને તેના સંબંધીઓ કટિબદ્ધ થાય છે. આ દેખીતો ઊંધો અને ઘાતક ક્રમ છે; તેમાં અર્થહાનિ ઘણી છે અને સૌથી વિશેષ તો પ્રાણહાનિનો પ્રસંગ પોષવા જેવું થાય છે. રોગ ઉત્પન્ન થવાની પ્રતીતિ થતાં જ તેને વશ કરવાની પ્રવૃત્તિ જીવનની બીજી બધી પ્રવૃત્તિ કરતાં પ્રધાન બનાવી દેવી જોઈએ. તેમ કરવાથી કાળક્ષેપ ઓછો થાય છે, અર્થવ્યય ઓછો થાય છે અને આયુષ્ય સારા પ્રમાણમાં લંબાવવાનો સંભવ ઘણો રહે છે.

૫

ક્ષયનાં લક્ષણ

ક્ષયરોગનાં લક્ષણ બે પ્રકારનાં છે: ગ્રંથિઓ પોચી પડવાથી ફેફસાંમાં થતા ફેરફારને લઈ ઊપજતાં આંતરિક લક્ષણ; અને શરીરમાં દેખાતાં અન્ય પ્રકારનાં—ઉધરસ, તાવ, વગેરે જેવાં—લક્ષણ તે બાહ્ય લક્ષણ. આ બે પ્રકારનાં લક્ષણોનો સમન્વય કરવાથી ક્ષયરોગ હોવા ન હોવાનું નક્કી કરવામાં આવે છે. આ બેમાંથી બાહ્ય લક્ષણ વિશેષ અગત્યનાં છે, બલ્કે તેમના હોવા ન હોવા ઉપરથી ક્ષયરોગ જાગૃત છે કે સુપ્ત તેનો નિર્ણય કરાય છે. જે દરદીમાં આ લક્ષણ ઓછાં હોય છે અથવા વિશેષ હોવા છતાં જલદી કાબૂમાં આવે છે તે થોડાઘણા કામકાજની શરૂઆત કરવાની લાયકાત વહેલી મેળવે છે. બાહ્ય લક્ષણ નાબૂદ થાય છે અને દરદીમાં શક્તિ આવતી જાય છે અને તે કાર્ય કરતો થઈ જાય છે તોય આંતરિક લક્ષણ સાવ નાબૂદ થયાં હોતાં નથી. આનો અવધિ નક્કી નથી; વહેલાં-મોડાં વર્ષો પછી તે અદૃશ્ય થાય વા ન થાય અને આજન્મ રહે એ સંબંધી ચોક્કસ કહેવું સંભવતું નથી. પરંતુ

બાહ્ય લક્ષણ નાબૂદ થયા પછી પાછાં દેખાતાં નથી અને શક્તિ ટકી રહે છે અને વધતી જાય છે તો દરદીને આંતરિક લક્ષણની ચિંતા કરવા જેવું રહેતું નથી; તે મેળે જ ગોકળગાયની ગતિએ અદૃશ્ય થતાં જાય છે.

આંતરિક લક્ષણ અનુમાનથી આ પ્રમાણે જણાય છે: પ્રથમ છાતી અને વાંસાનું નિરીક્ષણ કરી બન્ને ભાગ ઉપર ઠેકઠેકાણે હાથ મૂકી શ્વાસોચ્છ્વાસ ક્રિયામાં કયા કયા ભાગમાં વિષમતા લાગે છે તે જાણી લેવાય છે; ત્યારપછી છાતી અને વાંસાના જુદાજુદા ભાગે એક હાથનાં વચલાં ત્રણ આંગળાં થોડાંથોડાં છૂટાં મૂકી બીજા હાથની વચલી આંગળીથી પહેલા હાથની વચલી આંગળી ઉપર ટકોર કરતાં જે અવાજ ઊપજે છે તે ધ્યાનમાં લેવાય છે. નિર્દોષ છાતી ઉપરના ટકોરથી ઊપજતો અવાજ એક પ્રકારનો હોય છે; છાતીમાં દોષ ઊપજતો કે ઊપજ્યો હોય છે ત્યારે તે બીજા પ્રકારનો નીકળે છે; તેમાં ફેર પડે છે. પોકળ વસ્તુ ઉપર ટકોર કરવાથી અવાજ ઊપજે છે તેનાથી જુદો જ અવાજ નક્કર વસ્તુ ઉપર ટકોર કરવાથી ઊપજે છે એ અનુભવસિદ્ધ છે. છાતીમાં કોઈ વિક્રિયાના પરિણામે ફેફસાંનો ભાગ ઘન થાય છે ત્યારે તે ભાગ ઉપરના ટકોરા નિર્દોષ ભાગ ઉપરના ટકોરાથી જુદા પ્રકારનો અવાજ ઉપજાવે છે. આમ ટકોરાથી ઘન અને પોકળ ભાગ પારખી લીધા પછી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનાં પરિણામે ફેફસાંમાં સંભળાતા અવાજ જાણવાનું કરવામાં આવે છે. ફેફસાંમાં સ્વચ્છ હવા બહારથી દાખલ થાય છે અને અંદરની મેલી હવા બહાર નીકળે છે. આ બે પ્રકારની ક્રિયા જન્મથી માંડી મરણ પર્યંત સતત ચાલુ રહે છે અને તેને લઈ

ફેફસાંમાં અમુક પ્રકારના ઝીણા અવાજ થયાં કરે છે. ફેફસાંમાં શરદી થાય છે કે સોજો આવે છે કે ક્ષયગ્રંથિઓ પોચી પડે છે કે બીજા પ્રકારની વિક્રિયા થવા માંડે છે ત્યારે આ અવાજમાં ફેર પડે છે. દાકતરો આ અવાજ ભૂંગળીથી સાંભળે છે અને તે કેવી જાતના આવે છે તે ઉપરથી ફેફસાંમાં થયેલ વિક્રિયાનું અનુમાન કરે છે.

પ્રચલિત લોકમાન્યતા મુજબ ક્ષયરોગની ત્રણ અવસ્થા (stages=સ્ટેજીસ) છે, અને તેનો નિર્ણય મુખ્ય કરીને છાતીમાં સંભળાતા અવાજ ઉપરથી કરવામાં આવે છે. અવસ્થા સંબંધીનો વિચાર અનેકવાર માણસને નિષ્કારણ ગભરાટ ઉપજાવે છે. ફેફસાંમાંની ગ્રંથિઓ બધી એક જ વખતે એક જ અવસ્થામાં હોતી નથી, અને ગ્રંથિઓની અવસ્થા ઉપરથી રોગના સ્વરૂપનો વિચાર કરી શકાતો નથી. અનેકવાર એવું બને છે કે દરદી ત્રીજી અવસ્થામાં હોય છે છતાં તેની સ્થિતિ પહેલી કે બીજી અવસ્થામાંના દરદી કરતાં સારી હોય છે અને તેના સારા થવાનો સંભવ વધારે રહે છે. દરદીના સારા થવા ન થવાનો આધાર ગ્રંથિઓની અવસ્થા કરતાં દરદીની શારીરિક સ્થિતિ કેવી છે અને માર્મિક શક્તિ કેટલી છે, રોગના વિષનું જોર કેવું અને કેટલું છે તથા ફેફસાંમાં રોગગ્રસ્ત કરતાં રોગરહિત ભાગ કેટલો છે તેના ઉપર વિશેષ છે.

ક્ષયરોગનાં બાહ્ય લક્ષણ અનેક છે. તે બધાં દરેક દરદીમાં હમેશાં અને શરૂઆતમાં અને એક જ ક્રમે હોતાં નથી. કોઈ દરદીમાં એક લક્ષણ તો કોઈમાં બીજું મુખ્ય હોય છે, અને બીજાં ગૌણ હોય છે અને કેટલાંક દેખાતાં

નથી. કોઈનામાં ઉધરસ મુખ્ય હોય છે તો કોઈનામાં બલગમ વિશેષ હોય છે; કોઈની પાચનશક્તિની મંદતા મુખ્ય હોય છે તો કોઈને શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ક્રિયામાં નડતર મુખ્ય હોય છે.

ક્ષયરોગ અનેક રીતે બહાર પડે છે; પરંતુ સૌથી વધારે સામાન્ય રીતિ શરીરને ધીમેધીમે શોષવાની છે. વ્યક્તિને પ્રથમ થાક લાગવા માંડે છે; કેટલીકવાર રોજનું સાધારણ કામ પૂરું થતાં આગળ કરતાં વિશેષ થાક લાગે છે; અથવા જે કરતાં થાક ન ચડતો તે કરતાં થાક ચડે છે; કેટલીકવાર કામકાજ કરવા માટે અનિચ્છા અને કંટાળો ઉપજે છે; કેટલીકવાર કોઈ જાતની પ્રવૃત્તિ કર્યા વિના નિષ્કારણ થાક જેવું લાગે છે; કેટલીકવાર નિષ્પ્રયોજન માનસિક બેચેની દેખાય છે; સ્વભાવ પલટાઈ જાય છે, જીવ ઊંડો ઊતરી જતો જણાય છે. શરીર અને મન ઉપર આ રીતે કોઈ અજાણ પ્રકારની અસર શરૂ થતી દેખાય છે; અને આમ ક્ષયરોગનું મંડાણ થાય છે.

વ્યક્તિને અકાળ થાક ચડે છે તેમ તેની અન્ન વિષે રુચિ અને ક્ષુધા ઓછાં થાય છે અને પાચન મંદ પડે છે; કાળજામાં દાહ, પેટમાં વાયુ અને દુખાવો, બંધકોશ વગેરે થાય છે; વજન ધીમેધીમે ઘટયા કરે છે; અશક્તિ આસ્તે-આસ્તે દેખાય છે; શરીર ફીકું પડે છે; લોહી એકદમ મોં ઉપર ચડી આવે છે; વારંવાર અવાજ ખોખરો થઈ જાય છે, ખોંખારો ખાઈ ગળું સાફ કરવાની જરૂર જણાય છે; ઓછી-વધતી ઉધરસ થાય છે, બળખો પડવા માંડે છે. નાડીનો વેગ વધે છે; લોહીનું દબાણ ઘટે છે. હાથપગમા તણખા

મારે છે, અને રાત્રે, ખાસ કરી પાછલી રાત્રે, પરસેવો થાય છે, ખભા અને છાતીમાં દુખાવો રહ્યાં કરે છે; ઝાઝા શ્વાસ ભરાઈ આવે છે; શરીરમાં ઝીણો તાવ, ખાસ કરી સાંજના ભાગમાં, રહેવા લાગે છે. આવા પ્રકારનાં ચિહ્નોમાંથી થોડાં-ઘણાં રોગના આરંભમાં દરદીમાં જોવામાં આવે છે.

કેટલીકવાર રોગનું મંડાણ શરદીથી થાય છે. વ્યક્તિને વારંવાર શરદી થાય છે; એકવાર થયેલી શરદી મટે ન મટે ત્યાં ફરીને શરદી થાય છે; અને ઘણીવાર તેનાં કારણ શોધતાં જણાતાં નથી. ઇન્ફ્લુન્ઝા અને ઓરી અને બીજા આકરા રોગના અંતે શક્તિ ઝટ પાછી આવતી નથી; તેમ આકરી ઈજામાંથી પાર ઊતર્યા પછી પણ આગળની શક્તિ ન આવતાં અશક્તિ રહેવા માંડે છે.

કેટલાકોમાં ક્ષયરોગ પ્લુરીસીરૂપે પરખાય છે, ફેફસાં ઉપરનાં બે નાજુક પડ બહુ પાસેપાસે છે; શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં તે બે પડ એકબીજા ઉપર સર્યાં કરે છે. આ પડમાં સોજો આવે છે ત્યારે ઘર્ષણ થાય છે અને તેને લઈ પડખામાં શૂલ નીકળે છે તે પ્લુરીસી કહેવાય છે. બે પડ વચ્ચેની જગામાં કેટલીકવાર રોગિષ્ટ પાણી ભરાય છે અને કોઈકવાર પરૂ સુદ્ધાં ત્યાં માલૂમ પડે છે. સૂકી પ્લુરીસી થવામાં હમેશાં ક્ષય જ કારણ હોતું નથી; શરદી જેવા સામાન્ય કારણથી પણ તે થાય છે. છતાં તે થયા પછી વર્ષો રહી કેટલીકવાર ક્ષયરોગ બહાર પડે છે. સામાન્ય રીતે પ્લુરીસી થયા પછી વિશેષ સાવધાની રાખવાની જરૂર રહે છે. રોગિષ્ટ પાણી ભરાય છે ત્યારે તો પ્લુરીસી મોટે-ભાગે ક્ષયજન્ય હોય છે.

મેાં વાટે લેાહી પડવું એ ક્ષયરેાગ દેખાવાનું એક અગત્યનું લક્ષણ છે. કેટલીકવાર લેાહી પડવામાં અથાગ શ્રમ કારણ જણાય છે, કેટલીકવાર તેવું કેાઈ કારણ જણાતું નથી. લેાહી પડવું એ ઘણેભાગે ક્ષયનાં કારણને કરીને હેાય છે; એટલે તેમ થવાનું એક વા બીજું કારણ કલ્પી લઈ પેાતાને છેતરવાનું ન થાય એ જોવાની ખાસ જરૂર છે.

ક્ષયરેાગના બુહાર પડવાનેા નિર્ણય કરવામાં બાહ્ય લક્ષણ સૌથી અગત્યનાં લેખાય છે; છતાં અનેકવાર બાહ્ય તેમ આંતરિક લક્ષણ જોઈએ તેટલાં સ્પષ્ટ હેાતાં નથી એટલે નિર્ણય પણ નિઃશંક રીતે કરવાનું બનતું નથી. આવા પ્રસંગે એક્સ-રેથી લેવાયેલી ફેફસાંની છબી કેટલીકવાર ઉપયેાગી નીવડે છે. શરીરમાં જે છે તે સામાન્ય રીતે જોઈ શકાતું નથી. પણ એક્સ-રે જેવાં વિશિષ્ટ પ્રકારનાં કિરણથી કેટલુંક જોવાનું અને તેની છબી ઉતારવાનું બને છે. એક્સ-રેથી લીધેલી છબી ફેફસાંની અમુક સમય ઉપરની સ્થિતિ યાદ કરાવવામાં નેાંધ જેવી પણ મદદ કરે છે.

આ ઉપરાંત, ક્ષય સંબંધી નિર્ણય કરવામાં કફનું પૃથક્કરણ પણ સહાય કરે છે. ક્ષયની રજ કફમાં જણાય તેા નિઃશંક રીતે કહેવાય કે શરીરમાં ક્ષયનેા સંચાર છે; પણ રજ ન મળે તેા કેવળ તે ઉપરથી ન કહેવાય કે શરીરમાં ક્ષયનેા સંચાર નથી. બાહ્ય અને આંતરિક લક્ષણ ઉપરથી ક્ષયની જાગૃતિ હેાવા વિષે શંકા રહેતી હેાય ત્યારે કફમાં રજ મળે તેા ક્ષયની જાગૃતિ સંબંધી નિશ્ચિત નિર્ણય કરવાનું સહેલું થાય છે. કફમાં ક્ષયરજ હેાય છે છતાં તે એવી વિલક્ષણ છે કે તે સહેજે જણાતી નથી તેમ દરદીના

બલગમમાં તે દરેક વખત હોય જ છે એવુંયે હોતું નથી; એટલે ક્ષયરજ નથી જ એવો નિશ્ચય કરવા પૂર્વે કફનું પૃથક્કરણ વારંવાર કરવાની કેટલીકવાર જરૂર રહે છે.

ક્ષયનાં લક્ષણોમાંનાં ઘણાં એટલાં બધાં સામાન્ય છે કે તે દેખાતાં વ્યક્તિ માની લે કે તેને ક્ષય જ થયો છે તો હાથે કરી દુઃખ વહોરી લેવા જેવું થાય; તેમ તેમાંનાં થોડાંઘણાં લક્ષણ નિષ્કારણ ચાલુ રહે અને સરળ ઉપચારથી તરત દૂર ન થાય છતાં તેની અવગણના કરવામાં આવે તો પસ્તાવાનો પ્રસંગ આવે. ઉપર્યુક્ત લક્ષણો દેખાતાં તેનું ખરું કારણ નક્કી કરવાના અને તેને દૂર કરવાના ઉપાય યોજવામાં આ વિષયના જાણકાર નિઃસ્વાર્થી અનુભવીની મદદ લેવી જોઈએ. તે દરદીનો વૃત્તાન્ત સાંભળી, તેનાં આંતરિક અને બાહ્ય લક્ષણ પારખી, તેનો સમન્વય કરી જે નિર્ણય આપે તે માન્ય કરવામાં હિત રહેલ છે. એક વા બીજાં કારણે તેનો નિર્ણય કબૂલ કરવા જેવો ન લાગે કે તેના ઉપર પૂરો વિશ્વાસ ન બેસે તો પોતાને જણાતાં લક્ષણોની અવગણના કરી શાંત બેસી ન રહેતાં બીજાની મદદ લેવી અને મનનું સાંત્વન કરી લેવું ઘટે છે. એટલું ખાસ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે અનેકોને ક્ષય થાય છે અને એમ ને એમ મટે છે. છતાં એકવાર તે બહાર સ્પષ્ટ દેખાવા લાગે છે પછી તેના કાબૂમાં આવવાનો બધો આધાર સુયોગ્ય ઉપાય સમયસર યોજવા ઉપર જ છે; નિરર્થક વધારેપડતી ઢીલ થાય છે તો રોગ સાથે બાથ ભીડવાનું વધારે વિકટ થાય છે, તેને સર કરવામાં વધારે વખત લાગે છે અને વધારે ખર્ચમાં ઊતરવું પડે છે. આ રોગ જેવો ખર્ચાળ રોગ બીજો ભાગ્યે જ

છે. તેને વશ કરવાની વાત થોડાક દિવસમાં કે થોડાંક અઠવાડિયાંમાં પતતી નથી; થોડુંઘણું કામકાજ કરવા પૂરતું પાર ઊતરવા સારુ પણ મહિનાઓ લાગે છે અને કેટલીકવાર વર્ષો ગણવાનો વારો આવે છે, અને તે દરમ્યાન આજીવિકા કમાવાનું બંધ પડે છે, બીજી પ્રવૃત્તિમાંથી છૂટા થવું અને એક રીતે સંસારમાંથી નિવૃત્ત થવું જોઈએ છે. ઇચ્છા-અનિચ્છાથી આ રોગમાંથી પાર ઊતરવા સંયમધર્મ સ્વીકારવો પડે છે, અને તે આકરો ન લાગે વાસ્તે આરંભથી જ નિરર્થક ઊહાપોહ કર્યા વિના પંથે પડવામાં હિત છે, શાંતિ છે; પરિણામે સુખ છે.

૬

ક્ષયનું સ્વરૂપ

નક્ષત્રમંડલમાં ધૂમકેતુ તેમ રોગોમાં ક્ષયરોગ છે. બીજા રોગોને લાગુ પડતા સામાન્ય નિયમો ક્ષય-રોગને બાધ કરતા નથી. ન્યુમોનિયા, ટાઇફોઇડ વગેરે રોગો શરીરમાં વેગથી પ્રગટે છે, તેની સ્થિતિ પ્રાયઃ નિયત હોય છે, અને તેના નાબૂદ થયા પછી તેની અસર ઘણે-ભાગે રહેવા પામતી નથી; દરદી પૂર્વવત્ શક્તિ મેળવી પોતાની પ્રવૃત્તિમાં પરોવાઈ જાય છે અને નિવૃત્ત થયેલ રોગ નિમિત્ત તેને ચિંતા કરવી રહેતી નથી. ક્ષયરોગ આથી વિપરીત પ્રકારનો છે. તેની ઉત્પત્તિ અનિયત અને મોટે-ભાગે મંદ છે. તેનું સંપૂર્ણ રૂપ બહાર પડે છે અને પરખાય છે તે પહેલાં અનેકવાર તેની અસર ઝીણીઝીણી થોડોક સમય જણાય છે ને લુપ્ત થઈ જાય છે; તે ક્ષયજન્ય હશે એવી શંકા સરખી આવતી નથી. અનેકોમાં ક્ષય આ પ્રમાણે જરાતરા જાગૃત થઈ પાછો સુપ્ત દશામાં પડી રહે છે. જીવન પર્યન્ત તેની પૂરી જાગૃતિ કે શરીર ઉપર તેની અસર જણાવાપૂરતી જાગૃતિ થતી નથી. આવી વિલક્ષણતા બીજા રોગમાં ભાગ્યે જ સંભવે છે.

આળસુ અને પ્રમાદીની જેમ ક્ષય જાગેજાગે ને સૂઈ જાય. પ્રમાદી ઊઠે નહિ અને ઊઠે ત્યારે તમોગુણના નીશામાં ઊંધુંચત્તું કરી નાખે અને જે કંઈ સપાટામાં આવે તે ડોળી નાખે; તેવું ક્ષયનું છે. કોઈક પ્રકારના ચાલુ અતિયોગ(strain=સ્ટ્રેન)નાં પરિણામે શરીરશક્તિ ક્ષીણ થાય છે ત્યારે ક્ષય જાગી ઊઠે છે અને તેના ફૂંફાડા શરૂ થાય છે. તે બહાર પડે છે ત્યારે ઝટ શાંત પડતો નથી અને શાંત પડે છે તો તેના પાછા જાગૃત થવાનો સંભવ પૂરો રહે છે. તેનું થાણું શરીરમાં એકવાર બરોબર જામે છે પછી તે ઉખેડી નાંખવું લગભગ અશક્ય જેવું છે. સારવારના પરિણામે ક્ષયરોગી ગુમાવેલ વજન અને શક્તિ પાછાં મેળવે અને ફરી કામકાજ કરતો થઈ જાય અને માંદગીની ભાવના સુદ્ધાં ન રહે છતાં તે ક્ષયની છાયામાંથી છૂટી શકતો નથી; તેથી તેનો રોગ મટી ગયો કે નાબૂદ થયો કહેવાતો નથી, પરંતુ વશ થયો કે દબાઈ ગયો કહેવાય છે. અર્થાત્ રોગ વધતો નથી કે દેખાતો નથી છતાં તે શરીરમાંથી નિર્મૂળ થતો નથી; તેનો બીજરૂપે વાસ કાયમનો થાય છે અને જમીનમાં વાવેલ બીજની જેમ સાનુકૂળ સંજોગ મળતાં તેના ફરીને અંકુરિત થવાનો પૂરો સંભવ રહે છે. ક્ષયનું આવું સ્વરૂપ હોઈ બીજા રોગ વિષે રોગઅવસ્થા અને નીરોગ-અવસ્થાનો ભેદ કરવો બને છે તેવો ભેદ તેના વિષે સંભવતો નથી. આમાંથી એ નિષ્પન્ન થાય છે કે ક્ષય શરીરના બાંધાનો રોગ છે; તેના પ્રગટ થવા સામે શરીરના બંધારણમાં એક રીતે કાયમનો ફેર પડી જાય છે. રોગના પ્રથમ દર્શનના પરિણામે અતિ ક્ષીણ થયેલ શક્તિ ફરીને મેળવતો ક્ષય-

રોગી રોગ નિર્બીજ થતો નથી અને દેહના બંધારણની ઘટના કાયમની ફરી જાય છે એ ભૂલે છે, અને રોગને પૂરો અંકુશમાં રાખવાની મર્યાદા ચૂકે છે તો તેને પુનઃ રોગવશ થવાનો વારો આવે છે.

ક્ષયરોગ બાજા રોગની જેમ સર્બીજ નાશ પામતો ન હોવાથી તે વારંવાર પ્રબળ અને નિર્બળ બન્યાં કરે છે. તેની નિર્બળતા અને પ્રબળતાનો આધાર દરેકની માર્મિક શક્તિની પ્રબળતા અને નિર્બળતા ઉપર છે. આમ હોવાથી સારવારનો મુખ્ય મુદ્દો દરદીની માર્મિક શક્તિ વિશેષ ઘટતી રોકવાનો, વધારવાનો અને ટકાવવાનો છે; ક્ષયરોગને વશ કરવા માટે તરેહ-તરેહના ઉપચારો અસ્તિત્વમાં આવ્યા છે અને પ્રતિવર્ષે આવ્યા કરે છે તેનાં બીજાં કારણોમાં રોગનું આવું સ્વરૂપ મુખ્ય કારણ દેખાય છે. આમ છતાં, ક્ષયરોગના કેટલાક ઉપાય તો સૌના સંબંધમાં અનિવાર્ય છે; તેના વિના બીજા કોટી ઉપાય નિષ્ફળ જાય છે. અહીં અનિવાર્ય અને સર્વમાન્ય ઉપાયનું જ વિવરણ કરવાનો વિચાર છે.

૭

ક્ષયની ચિકિત્સા

ક્ષયરોગનું સ્વરૂપ વિચારતાં તેની સારવારની નેમ એક જ સંભવે છે: દરદીની શક્તિ ઘસાતી રોકવી તથા વધારવી અને ટકી રહે એવી સ્થિતિ ઉપજાવવી; તથા ફરીને પ્રવૃત્તિ કરવાની લાયકાત તેનામાં લાવવી. શક્તિ સંબંધી દરેકને વિષે એક જ પ્રમાણના પરિણામની આશા રાખી ન શકાય. આરોગ્યવાળા મનુષ્યોમાં શક્તિનું તારતમ્ય હોય છે અને ક્ષયરોગીના વર્ગમાં તે વિશેષ રહેવાનું. રોગના ઉદ્ભવ પહેલાં શક્તિ હોય છે તેટલી અને તેવી ફરીને મેળવી લેવાની ઉમેદ રહે છતાં તે સૌને વિષે હમેશાં પાર પડે નહિ એ દેખીતું છે. રોગનાં આંતરિક અને બાહ્ય લક્ષણ આકરાં છે કે હળવાં તથા દરદીનાં સારવાર સારુ સાધન કેટલાં છે તે ઉપર શક્તિની પુનઃપ્રાપ્તિનો આધાર છે. કેટલાકનાં લક્ષણ એટલાં બધાં આકરાં હોય છે કે સારવાર પ્રવૃત્તિયોગ્ય સ્થિતિ લાવવામાં ભાગ્યે જ સફળ નીવડે છે; કેટલાક વિષે થાગડથાગડ-પૂરતી સફળતા મળે છે; પણ કેટલાકમાં રોગને દાબી દઈ સંપૂર્ણ અંકુશમાં લાવી મૂકવા જેટલી સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

ક્ષયરોગની સારવાર થોડાક દિવસ કે થોડાંક અઠવાડિયાંમાં પૂરી થતી નથી; તે માટે મહિનાઓ જોઈએ છે, અને અનેકવાર બેચાર વર્ષની ગણના કરવાની જરૂર પડે

છે. સારવારની મુદત કોને કેટલી જોઈશે તે રોગ પરખાતાં તરત કહી ન શકાય, તેમ સારવાર દરમ્યાન પણ કહેવું મુશ્કેલ છે. માત્ર એટલું સ્પષ્ટ કહેવાય કે દરદીને પ્રવૃત્તિ માટે ફરી લાયકાત મેળવવા અનિશ્ચિત અને લાંબો સમય તથા સાધન આવશ્યક છે; આર્થિક સાધન કરતાંયે વધારે જરૂર દરદીની યોગ્ય મનોદશા હોવી એ છે, અને આના ઉપર જેટલો આધાર છે તેટલો બીજી કોઈ એક વસ્તુ ઉપર નથી.

સારવાર દરમ્યાન દરદીને અનેકવાર આશાનિરાશાના પ્રસંગ આવે છે; અને મદદગારની નારાજી સકારણનિષ્કારણ વહોરવી રહે છે; આઘાતના અવસરો ઉપસ્થિત થાય છે; સાચાખોટા વિચાર મનને મૂંઝવી નાખે છે; ફિકર મનને ઘેરી વળે છે અને ગમગીનીમાં સરી જવા જેવું થાય છે; અનેકવાર આશાનો તાર તૂટતો લાગે છે. છતાં પ્રયત્નશીલ, અચલ અને અડગ, સાવધાન અને આગ્રહી થવું જોઈએ છે; બુદ્ધિ અને વિવેકનો હિતકર ઉપયોગ કરવો જોઈએ છે. ભૂતકાળના વિચાર તજી, ચિંતા છોડી, ઉપસ્થિત થયેલ સંજોગ સાથે મનથી સમાધાન કરી, આસપાસના બીજા વિચાર ગૌણ કરી નાખી આવી પડેલ આપત્તિમાંથી ઝટ મુક્ત થવા સારુ આવશ્યક ઉપચારો કરવામાં દિલ પરોવી દેવું એવી એક જ હિતકર મનોદશા ક્ષયરોગીએ કરી લેવી ઘટે છે. સમતાના ધર્મનો સ્વીકાર તેને માટે અનિવાર્ય છે. જેટલે અંશે મનોદશા સરળ અને પ્રસન્નતાવાળી રહે છે, દરદી રોગથી ઘેરાયેલ છતાં 'શાંત આનન્દ' (ગાંધીજી) લેતો થાય છે, અને સમતાનું સેવન કરે છે તેટલે અંશે રોગમુક્ત થવાનો દિવસ વિશેષ નિકટ આવે છે. તેને

ઘણુંયે મનેકમને સહન કર્યા વિના ચાલતું નથી, તો પછી મન વાળી સમજીને સહન કરવાની પ્રકૃતિ કાં ન ઘડવી? ગધેડું પણ સહન કરે છે, પરંતુ મનુષ્ય સમજીને સહન કરે છે તેમાં કેટલો ફેર છે! ગધેડાની સહિષ્ણુતાનું કંઈ ફળ નથી; માણસને સહિષ્ણુતા મોટા ભયમાંથી તારે છે. કલાપીએ નિરર્થક કેકારવ કર્યો નથી કે:

"સહન કરવું એય છે એક લ્હાણું."

ઉપર કહ્યું છે તેમ ક્ષયરોગની ચિકિત્સા કરવી એટલે રોગીની શક્તિ સંબંધી ઉપાય યોજવા. આરોગ્ય અવસ્થામાં પણ મનુષ્યની શક્તિ રોજરોજ ખર્ચાય છે અને વિશ્રાંતિ અને પોષણનાં પરિણામે રોજરોજ નવી શક્તિ સરજાય છે. એ બેમાંથી એકે વસ્તુનો અભાવ થવા લાગે છે તો તેની અસર શરીર ઉપર દેખાવા લાગે છે. શક્તિનાં વ્યય અને ઉત્પત્તિ વચ્ચે સમતોલપણું બરોબર જળવાય છે ત્યાં સુધી શરીર પ્રવૃત્તિ બરોબર કરે છે. ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થવા પૂર્વે આ સમતોલપણું અતિશય અસ્થિર થઈ જાય છે. ધીમે-ધીમે વ્યયનું ત્રાજવું નમવા લાગે છે અને ઉત્પત્તિનું ત્રાજવું ઊંચું જાય છે, અને આ ચાલુ રહે છે ત્યારે રોગની અસર દેખાવા લાગે છે. ચિકિત્સામાં પ્રથમ પ્રયાસ શક્તિનું સમતોલપણું ફરીને સ્થાપવાનો છે, અને તેની સરળ, સીધી અને સરસ રીતિ શરીર અને મનને સંપૂર્ણ આરામ આપવાની છે. યોગ્ય પ્રકારનો આહાર, તાજી હવા અને પ્રકાશ શક્તિ ઘસાતી રોકવામાં અને વધારવામાં ઉપયોગી થાય છે, અને રોગનો વેગ નરમ પડ્યા પછી સમય આવતાં ક્રમસર વ્યાયામશક્તિ વધારવાનો ઉપાય છે. એવો ઉપચાર ધોરણ-

સર તથા પ્રમાણસર થાય છે તો જ ઇષ્ટ પરિણામ આવે છે, એટલે દરદીને નિયમન અંગીકાર કરવાનું રહે છે. પ્રાણ વિના દેહ ન ટકે તેમ આ વિધાન વિના ક્ષયરોગની ચિકિત્સા નિષ્ફળ નીવડે. આ પ્રકારના 'આહારવિહારયોગ'ને 'સેનેટોરિયમ ટ્રીટમેન્ટ' કહે છે.

ક્ષયરોગની ચિકિત્સા સંબંધી અમેરિકાની સેનાના સર્જન–જનરલ બુશનેલનું સારભૂત વચન છે: "ક્ષયરોગ માટે અમે ઔષધિ સૂચવતા નથી; પણ અમુક પ્રકારની રહેણીકરણી સૂચવીએ છીએ." માનવજાતિની સંસ્કૃતિ એવા પ્રકારની રચાતી આવી છે કે મનુષ્યને પ્રાયઃ પ્રકૃતિવિરુદ્ધ જીવન ગાળવાનું પ્રાપ્ત થયું છે. તેની રહેણીકરણીમાં બહુધા શરીરની માર્મિક શક્તિ ખંડિત કરે એવાં તત્ત્વો પેસી ગયાં છે; છતાં શરીર કૃત્રિમતા સામે પણ ટક્કર લે છે અને આરોગ્ય સાવ વિરલ બન્યું નથી. આમાં શરીરશક્તિનાં અઘાતપણાની ઝાંખી થાય છે; પરંતુ આની પણ હદ છે. અતિયોગને લઈને તેનો પણ અખૂટ ઓઘ ખૂટે છે, અને ક્ષયરોગ જેવો રોગ ઉત્પન્ન થતાં તેમ જ થાય છે. સારવારને અંતે પૂર્વવત્ કૃત્રિમતા અંગીકાર કરવાની લાયકાત આવતી નથી, અને ક્ષયરોગીને રાજીનારાજીથી તેનો લોભ છોડ્યા વિના અને નવીન પણ વાસ્તવિક રહેણી-કરણીને વળગી રહ્યા વિના ચાલતું નથી.

૮

સંસ્થા અને ઘર

ક્ષયરોગની સારવારમાં ઘણો સમય જોઈએ છે; સાધન જોઈએ છે; સાનુકૂળ વાતાવરણ જોઈએ છે; દરદીની રહેણીકરણીમાં ઘણો ફેરફાર અને નવી રચના કરવાનાં હોય છે; રોગ જોરમાં હોય છે ત્યારે તેને સંપૂર્ણ આરામ લેવાનો હોય છે અને દાકતરી મદદની જરૂર રહ્યાં કરે છે. આ બધું ઘરમાં સહેલાઈથી બની ન શકે; પૈસાટકા વગેરેની ખેંચને લઈ રહેવાકરવાની સોજ, હવાઉજાશની સગવડ વગેરે યથાર્થ ન બને. ઘરનું વાતાવરણ પ્રવૃત્તિપ્રધાન અને નીરોગી વ્યક્તિને અનુકૂળ, દરદીને નિવૃત્તિપ્રધાન વાતાવરણ ઉપયોગી. ઘરમાં તરેહતરેહની ધમાલ હોય, દરદીને તે વિઘ્નરૂપ; નીરોગી કુટુંબી જનમાં તે એકલો પડે, તેની દિનચર્યા તેમની દિનચર્યામાં બંધ ન બેસે, તેઓ તેનું સૂક્ષ્મ રહસ્ય ઝટ ન કળી શકે; એટલે જાણુતાંઅજાણતાં ખટરાગ ઉદ્ભવે; નવી ટેવો પાડવાનું કામ કઠણ થાય. ઘરની અનેક પ્રવૃત્તિઓ તરફ મન ખેંચાય, તેમાં પડવા મન લલચાય, અનેક પ્રકારની આધિઉપાધિનાં કારણ નજર આગળ હોય

એટલે જોઈતી શાંતિ ન મળે, નવીન દિનચર્યા મુજબ વર્તતાં બીજાને જોવાનો પ્રસંગ ન મળે એટલે તેની જરૂરિયાત અને તેના લાભ ઝટ દિલમાં ન ઊતરે, અનુભવી સલાહકારની સતત હાજરીનો લાભ ન મળે. આરોગ્ય કુટુંબી જન અને ક્ષયરોગીના જીવનપ્રકાર ઘણે અંશે જુદા અને વિરોધીઃ લાગણી અને સમજણથી કુટુંબી જન બને તેટલાં જુદાઈ અને વિરોધ ઓછાં કરવા મથે, છતાં ઘણાંયે પરવશ કારણોને કરી ઉભયને સંતોષ વળે એવી પરિસ્થિતિ લાવી ન શકાય. આવાં આવાં કારણસર યુરોપઅમેરિકામાં ક્ષયરોગીઓ સારુ સંસ્થાઓ સ્થાપવામાં આવે છે તે 'સેનેટોરિયમ' કહેવાય છે; તેમાં દરદીની ચિકિત્સાનું જે ધોરણ પ્રવર્તે છે તે ટૂંકમાં 'સેનેટોરિયમ ટ્રીટમેન્ટ' કહેવાય છે.

કેવળ સારી જગા, સારાં મકાન, સારી રહેવાની સોજ, સારો ખોરાક, વગેરે શરીરપૂરતી સગવડ આપતી સંસ્થા એવો સેનેટોરિયમનો અર્થ નથી. એ તો એનું અંગ માત્ર છે અને તે તો તાજમહાલ જેવી હોટલમાં પણ સંભવે. ક્ષયરોગીને તેના હિત સારુ તેને કુટુંબવિયોગ કરાવીએ પણ તેથી તેના અંતરાત્માને ઉપવાસી રાખી તેની અવગણના ન કરાય; તેને તોફાની દરિયામાં એકલો તરતો મૂકી તજી દેવા જેવું ન કરાય; આરોગ્ય મનુષ્યની જેમ ક્ષયરોગીને પણ પ્રીતિમાયાની હૂંફની જરૂર રહે છે જ; રોગથી ઘેરાયેલ હોય છે ત્યારે તો તે વિશેષ જોઈએ છે. જે સંસ્થામાં માયાની હૂંફ દરદીને મળે છે તે જ ખરી સેનેટોરિયમ છે. એ તેના પ્રાણરૂપ છે; તે વિના સંસ્થા અશક્તોને રાખવાની પાંજરાપોળ જ કહેવાય.

ફાઉલર કહે છે તેમ "સેનેટોરિયમ એ સંસ્થા નથી; પરંતુ વાતાવરણ છે." પ્રીતિમાયા વિના વાતાવરણ ન ઊપજે અને ન વિકસે; માયાની છાયા દરદીને અર્પવા તેજસ્વી, વિવેકી અને પ્રભાવશાળી વ્યક્તિ જોઈએ.

યુરોપઅમેરિકામાં ક્ષયની ચિકિત્સા સારુ સેનેટોરિયમ સંસ્થા ઘણી છે; પરંતુ ત્યાં ક્ષયરોગીઓની સંખ્યા એટલી બધી છે કે તેમાંથી ઘણાઓને સારવાર ઘેર રહી કરવી પડે છે. એમ કહેવાય છે કે એકલા અમેરિકામાં દર વર્ષે દશ લાખ વ્યક્તિઓ ક્ષયરોગથી પીડાતી હોય છે, પણ માત્ર સિત્તેર હજાર દરદીઓને સારુ સંસ્થામાં સગવડ કરી શકાય છે (મેયરસ). આપણા દેશમાં ક્ષયરોગ પ્રસરે છે; પરંતુ સંસ્થામાં—સેનેટોરિયમમાં—વસી ક્ષયની ચિકિત્સા કરવાની અનુકૂળતા દુર્લભ છે. રાજ્ય ક્ષયરોગ સંબંધી ઘણે અંશે ઉદાસીન છે, સંસ્થાઓ ગણીગાંઠી છે, અને તેમાં પણ સેનેટોરિયમનું ઉપર કહેલ સ્થૂલ અંગ પણ અખંડ અને સંતોષકારક હોય જ છે એવું નથી. મહાનુભાવ અને ઉદાત્ત વ્યક્તિઓની રહેમ નજર ક્ષયરોગીના વર્ગ તરફ વળે નહિ ત્યાં સુધી સુવ્યવસ્થિત અને પ્રાણવાળી જીવન્ત સંસ્થાઓની ખોટ રહેવાની. એટલે ક્ષયની ચિકિત્સા સંસ્થામાં કરવી ગમે તેટલી ઇચ્છવાજોગ લાગે છતાં તેમ કરવાનું થોડાક જ દરદીને સારુ સંભવે છે. ઘેર સારવાર કરવાની આવશ્યકતા પરદેશમાં પણ ઓછી નથી, આપણે ત્યાં તેની અગત્ય સંસ્થાની ખેંચને લઈ તેમ આપણી એકંદર પરિસ્થિતિને લઈ વિશેષ છે.

સારવારનો વિચાર કરતાં ઘરનો વિચાર કાઢી નાખવાનું બને નહિ એ દેખાતું છે. સારી સંસ્થાઓ હોય તોપણ

સારવારમાં સમય એટલો બધો જોઈએ છે કે થોડાક જ દરદીઓ લાંબો વખત સંસ્થામાં રહી શકે; તેને પણ ઘરમાં સારવારની અને કાળજીથી રહેવાની ગોઠવણ કર્યા વિના ચાલતું નથી; તેમ સંસ્થામાં રહી દરદી હરતોફરતો અને કામ કરતો થઈ જાય છે તોયે તેને કેટલાક નિયમો જીવનભર પાળવાના હોય છે એટલે સંસ્થામાંની સારવારની ઉત્તમતા છતાં દરદીના જીવનમાં ઘરની અગત્ય ટળતી નથી.

ઘેર સારવાર કરવામાં મુશ્કેલી અનેક અને વિશેષ, છતાં ત્યાં ન બને કે સંતોષકારક પરિણામ ન મેળવાય એવું નથી. 'આહારવિહારયોગ'નું પાલન ઘરમાં કરાય તો નિરાશ થવાનો પ્રસંગ ઓછો જ આવે છે.

ઘરમાં સારવાર કરતાં દરદીને સ્નેહીસંબંધીઓની અનુકૂળતા અને સહાયતાની અનિવાર્ય જરૂર રહે છે. તેમનો સહજ સ્નેહ કેવળ તેને ઉપયોગી થઈ શકતો નથી; **વિવેકવાળો** સ્નેહ જ ઉપયોગી થાય છે. તે રોગને લઈ તંદુરસ્તી જેવું અમૂલ્ય નૂર ગુમાવે છે તે ફરીથી મેળવવામાં **વિવેકસર** સહાયતા કરવા માટે ક્ષય સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાન મેળવી લેવાની ફરજ તેના નિકટના સ્નેહીસંબંધીઓ સારુ ઉપસ્થિત થાય છે.

૯

પ્રદેશ

ક્ષયરોગ મુખ્ય કરીને શહેરનો રોગ છે. તેનું ઘણું મોટું પ્રમાણ શહેરોમાં જોવામાં આવે છે એનાં કારણ સમજાય એવાં છે. શહેરમાં જેટલું કૃત્રિમ જીવન ગાળવાનું હોય છે તેટલું બીજે હોતું નથી. ચોખ્ખાં અને સ્વચ્છ હવા, પાણી, પ્રકાશ અને ખોરાક, ઉજાસવાળાં ઘર વગેરેની ખેંચ તથા અનેક પ્રકારના અતિયોગ કરવાના પ્રસંગ શહેરમાં વિશેષ હોય છે. ત્યાં સાધનસંપન્ન માણસને પણ ઘણીવાર ઉપર જણાવેલ વસ્તુઓ મેળવવામાં મુસ્કેલી પડે છે તો પછી મર્યાદિત અને સકુંચિત સાધનવાળાનું શું કરવું? મુંબઈ જેવા શહેરમાં પૈસા ખર્ચતાં ચોખ્ખું દૂધ કે ઘી, ચોખ્ખી ખાધાખોરાકી, ખુલ્લી અને હવાવાળી અને પૂરતા ઉજાશવાળી જગા વગેરે મેળવવામાં કેટલી બધી મુસ્કેલી આવે છે એ અજાણ્યું નથી, એટલે શહેરમાં રહેનારને ક્ષય થતાં કંઈ નહિ તોય સારવારપૂરતા સમય દરમ્યાન શહેર બહાર રહ્યા વિના ચાલે નહિ.

શહેર છોડવાનું છે તો બીજે ક્યાં જવું એ પ્રશ્ન તરત ઉપસ્થિત થાય છે. દરદીની આર્થિક અને કૌટુમ્બિક અને સાંસારિક સ્થિતિનો વિચાર કર્યા વિના આ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપવો હોય તો તો સરસમાં સરસ લેખાતાં સ્થાન જ ધ્યાનમાં આવે. પરંતુ આ તત્ત્વો જેવાંતેવાં નથી; સ્થાનની પસંદગી કરવામાં તેનો વિચાર ન કરીએ તો દરદીની આપત્તિ વધારી મૂકવા જેવું થાય. તેનાં સાધન અનુસાર પ્રદેશની પસંદગી કરાય તો જ પ્રદેશથી જે કંઈ થોડો લાભ મળવાનો હોય તે મળે. ક્ષયરોગ અમુક જ પ્રદેશમાં થાય છે એવું નથી, તેમ તે અમુક જ પ્રદેશમાં કાબૂમાં આવે એવુંયે નથી. ક્ષયરોગને વશ કરવામાં મળતી સફળતાનો આધાર કોઈ એક જ વસ્તુ ઉપર નથી, એટલે સંજોગસર એક વા બીજી વસ્તુને પ્રધાન કે ગૌણ કરવી બને છે, અને સફળતા મળે છે તે ચિકિત્સાનાં અનેક અંગનાં એકંદર પરિણામરૂપ હોય છે. કોઈ અજાણ્યા પ્રદેશમાં પૂરતી સગવડ વિના દરદીને મોકલવામાં આવે તો પ્રદેશ હરેક રીતે સરસ હોય તોય તેનાથી તેવા દરદીને ઓછો લાભ થાય છે અને ઘણીવાર લાભ કરતાં હાનિ વધારે નીવડે છે. દેવલાલી કરતાં પંચગની ચડે, પરંતુ પંચગનીમાં વાસ કરવાને સારુ જોઈતી સગવડ ન હોય અને દેવલાલીમાં પુરતી હોય તો દરદીને પંચગની કરતાં દેવલાલીમાં લાભ થવાનો સંભવ વિશેષ રહે છે. ક્ષયની ચિકિત્સામાં પ્રદેશને વધારેપડતી અગત્ય આપવાની જરૂર નથી. રોગ હટાડવામાં પ્રદેશ ચમત્કાર કરી શકતો નથી. પોટેન્જર લખે છે: 'ક્ષયની ચિકિત્સા માટે કોઈ ખાસ પ્રદેશ નિયત નથી. ચિકિત્સા ગમે ત્યાં સફળતાથી કરી શકાય છે." આ વિષયનો વિચાર

કરી અંતે તે લખે છે: "ઉત્તમમાં ઉત્તમ પ્રદેશમાં યથેચ્છ ભ્રમણ કરવા કરતાં કનિષ્ઠમાં કનિષ્ઠ પ્રદેશમાં પણ જો વિવેકસર સારવાર કરવી બને તો હું ત્યાં રહેવું વધારે પસંદ કરીશ. લેવાના જરૂરી ઉપાય તો સરસમાં સરસ કે ખરાબમાં ખરાબ પ્રદેશમાં એક જ રહેવાના. આરામ, ખુલ્લી અને તાજી હવામાં વાસ, પોષણકારક ખોરાક, સમય આવતાં વ્યાયામ એ વિના ઉત્તમ કે અધમ પ્રદેશમાં ચાલવાનું નથી. આ વસ્તુઓ હરેક પ્રદેશમાં મળે એવી છે. દરદીને સમાજમાં લેખાતી ઊંચી જગાએ સારવાર કરવા જવું ન બને તો નિરાશ થવાની જરૂર જરાય રહેતી નથી. ચિકિત્સા સારુ ઉત્તમ પ્રદેશમાં જવાનું ભિશગ્વર્ગ તો એક પ્રકારનો વૈભવવિલાસ સમજે છે; અર્થાત્ વૈભવવિલાસ જીવનમાં આવશ્યક નથી અને સૌને તે ગમ્ય નથી તેમ ઉત્તમ પ્રદેશમાં વાસ એ ક્ષયની ચિકિત્સાનું આવશ્યક અંગ નથી. દરદીને કોઈ અમુક પ્રદેશના અભાવથી મૂર્ચ્છિત થવાની જરૂર નથી. તે નિમિત્તે ખેંચ વેઠવાની ઉપયોગિતા નથી, શક્તિ ઉપરાંત ખર્ચમાં ઊતરવાની આવશ્યકતા નથી. પ્રદેશ પાછળ ગાંડાતૂર થઈ ન દોડવાથી જે રકમ બચશે તે તેને સારવારમાં બીજી રીતે ખૂબ કામમાં આવશે.

આમાંથી એવો અર્થ તો ન જ કઢાય કે પ્રદેશની અસર શરીર ઉપર જરાય નથી, અથવા હરેક પ્રદેશની અસર એકસરખી છે. જે પ્રદેશમાં હવાની ઉષ્ણતામાં થોડીક જ વધઘટ થાય છે, જ્યાંની હવામાં ભીનાશ ઓછી અને થંડક વધારે છે અને હવાનું ચલન સૌમ્ય છે, જ્યાંની હવા એકંદર શરીરને મીઠી લાગે અને મનને આહ્લાદ આપે એવી છે તે

પ્રદેશ ઊંચ કોટિનો છે એમાં શંકા નથી. માત્ર તેવા પ્રદેશ વિના ક્ષયની ચિકિત્સા અટકી પડે કે નિષ્ફળ જાય અને સંતોષકારક પરિણામ ન મેળવાય એવી અનિવાર્યતા—આરામની અનિવાર્યતા જેવી—તેની નથી.

પ્રદેશને વધારેપડતી અગત્ય આપવામાં બીજો અગત્યનો દોષ પણ વિસરવો ન જોઈએ. પૃથ્વીપટ ઉપર વિરલ જ એવા પ્રદેશ છે કે જ્યાંની હવા વર્ષના બારે માસ એક સરખી હોય છે. આપણા દેશમાં પણ કોઈ પ્રદેશમાં ઉનાળો સૌમ્ય તો કોઈ પ્રદેશમાં શિયાળો સૌમ્ય અને કોઈ પ્રદેશમાં ચોમાસું સૌમ્ય. પરંતુ ત્રણે ઋતુ સૌમ્ય હોય એવા પ્રદેશ આંગળીના ટેરવે ગણાય એટલા જ સંભવે. જો પ્રદેશની મહત્તા એકદમ વધારી દઈએ તો ચિકિત્સા મહિનાઓ અને એકએ વર્ષ સુધી ચાલતી હોવાથી ઋતુ બદલાતાં પ્રદેશ બદલવો જોઈએ. આ ક્રમ સૌને સારુ ન બને એવો છે; દરદીને હાડમારી ઉપજાવનારો છે, ખાસ કરી આરામનો ઘાત કરનારો છે અને અણધારી ઉપાધિ નિરર્થક વધારી મૂકનારો છે.

સારવારમાં ઉપર કહી છે તેવી થોડીક વસ્તુઓ જ અનિવાર્ય છે અને તે દરેક દરદીને મળે એવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ, અને બીજી કેટલીક ઉપયોગી થાય એવી પરંતુ અનાવશ્યક વસ્તુઓ છે તેમાંથી દરદીની આર્થિક, સામાજિક, કૌટુંબિક સ્થિતિ અનુસાર મળે તો તે ઇચ્છવાજોગ છે.

૧૦

આરામ

ક્ષયરોગી કયા પ્રદેશમાં રહે છે તેના કરતાં તે જ્યાં રહે ત્યાં કેવી રીતે રહે છે તેના ઉપર ચિકિત્સાનાં પરિણામનો આધાર છે. પંચગની જેવા સરસ પર્વત ઉપર રહેતો દરદી યથેચ્છ વર્તે અને યથેચ્છ આહારવિહાર કરે તો તેના સારા થવાની આશા ઓછી રહે; પરંતુ દેવલાલી જેવી જગાએ કે તેથી ઊતરતી જગાએ—કાંદીવલી જેવા મુંબઈનાં પરામાં—દરદી નિયમ પાળે અને નિયત દિનચર્યા સ્વીકારે તો તેના સારા થવાની પૂરી આશા રહે.

આરામ ચિકિત્સાના પ્રાણ સમાન છે. ક્ષય જેવા ચોક્કસ રોગને વશમાં લાવવા આરામ કરતાં વિશેષ મોહક અને આકર્ષક ઉપચારો પ્રતિવર્ષે પ્રસિદ્ધ થાય છે અને લોપ પામે છે. ખાવાની અને પીવાની દવાઓ, વરાળરૂપે અને સોયથી લેવાની દવાઓ, અનેક પ્રકારના દીવાઓના શેક વગેરે ક્ષયના સફળ ઉપચાર તરીકે જગત આગળ ધરવામાં આવે છે; પરંતુ તેમાંથી એકે વસ્તુ ક્ષયની ચિકિત્સામાં આરામની ગરજ સારે એવી નીવડી નથી કે આરામ વિના ચલાવી

શકાય એવી સ્થિતિ લાવી શકી નથી. આરામનો માર્ગ અંગીકાર કરી અનેક ક્ષયરોગીઓ ધરભેગા થયા છે અને થાય છે; પરંતુ કંટાળીને અથવા આરામની કિંમત ઓછી આંકીને અથવા તેને તુચ્છ પ્રકારનો ઉપચાર ગણીને જેઓ આરામ છોડી દે છે અથવા લેતા નથી અને સારા થવા સારુ તેના વિના બીજા ઉપચારો ઉપર આધાર રાખે છે તેમનામાંથી કોઈક જ પાર ઊતરે છે.

સાજો માણસ કામકાજના અંતે થાકે છે, પણ તેનો થાક કામકાજમાંથી છૂટી બીજામાં ચિત્ત પરોવાથી કે નિદ્રા લેવાથી ઘણેભાગે ઊતરી જાય છે, અને નિયત કામ એક-સરખું લાંબી મુદત કરવાથી કંટાળો અને થાક ઊપજે છે તે થોડીક મુદત કામમાંથી નિવૃત્ત થવાથી ઊતરે છે. સાજા સારુ પ્રવૃત્તિમાં ફેર કરવો એ થાક ઉતારવામાં ઘણે અંશે પૂરતું થાય છે. પરંતુ ક્ષયરોગી સારુ પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરવો કે તેમાંથી ફારેગ થવું બસ નથી. પોતાની રોજની ચાલુ પ્રવૃત્તિ કરવી અથવા મનરંજન કરવા થોડોક સમય બીજા પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરવી એ બેમાં શક્તિનો વ્યય સરખો છે. સવારથી સાંજ સુધી ધંધોરોજગાર ચલાવવો તેમાં શક્તિનો ઘસારો છે; સાંજે ચાલવા નીકળવું કે રમતગમતમાં રોકાવું એમાં પણ શક્તિનો ઘસારો છે. ક્ષયરોગીને ઘસારો ઊપજે એવી પ્રવૃત્તિ કામ ન આવે.

ક્ષયરોગી એટલે બેહદ થાકેલો માણસ. કૂવાને પોષતો કોઈક સરસ ઝરો સુકાવા લાગે અને તેથી કૂવાનું પાણી ઝડપથી ઘટવા માંડે તેમ ક્ષયરોગને લઈ રોગવાળાં અંગનાં મૂળ તંતુઓનો જ નાશ થવા માંડે છે અને તેથી શરીર પણ

અનેક રીતે ઘસાવા લાગે છે. ક્ષયરોગીનો થાક ઉપરઉપરનો નથી, પરંતુ **અસાધારણ** છે; અસાધારણ થાક ઉતારવા અસાધારણ પ્રકારનો આરામ લેવો જોઈએ છે.

પશુપક્ષીઓને ઈજા થાય છે ત્યારે તેઓ આરામ લે છે અને ખાસ કરી ઈજા પામેલા ભાગને આરામ આપે છે અને ખુલ્લામાં પડી રહી પોતાના ઘા રુઝાવાનું કરે છે. માણસ પણ હાડકું ખસી જાય છે કે ભાંગી જાય છે ત્યારે ઈજા થયેલ અંગને આરામ આપે છે. શરીરના સાંધા ઝલાઈ જાય છે ત્યારે આરામથી વહેલા છૂટે છે; શરીરમાંનો કોઈ ભાગ સૂજી આવે છે ત્યારે તે ભાગનું હલનચલન બંધ કરવાથી સોજો વહેલો નરમ પડે છે અને ઊતરે છે. જે નિયમ શરીરને થતી ઈજા સારુ છે તે નિયમ શરીરનાં અંદરનાં અંગને લાગુ પડે છે. ન્યુમોનિયામાં ફેફસાંમાં સોજો આવે છે તે ઉતારવા દરદીને સુવાડી રખાય છે; ટાઈફોઈડમાં આંતરડાંમાં પડેલ ક્ષતને રૂઝ લાવવા આરામ લેવડાવાય છે. ક્ષયરોગમાં ફેફસાંમાં સોજો હોય છે; ક્ષયગ્રંથિઓ ધીમેધીમે પોચી પડે છે અને પાકે છે, આમાંનું વિષ શરીરમાં ફરે છે એટલે શરીર શોષાય છે. ફેફસાંને જેટલે અંશે આરામ અપાય તેટલે અંશે વિષનો વેગ ઘટે છે અને શરીરનો શોષ પણ ઓછો થાય છે. શરીરના બીજા ભાગોને થોડોક સમય નિરુદ્યમી રાખવા હોય તો રખાય; પણ ફેફસાંના શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરતાં સાવ ન રોકાય; તેમ થાય તો તરત જ મરણ નીપજે. છતાં શરીરને પ્રવૃત્તિ કરવા ન દઈએ તો ફેફસાંનું કાર્ય ઘણું ઓછું થાય અને ફેફસાંને વધારે આરામ મળે. નિદ્રાવસ્થામાં શરીરમાં ઘસારા કરતાં મરામતનું

કામ વિશેષ પ્રમાણમાં થાય છે; કુંભકર્ણ છ છ માસ લાગટ સૂઈ શકતો તેવું અને તો ક્ષયવાળો ઊંઘવા ટાણે રોગયુક્ત હોય, પણ જાગવા ટાણે રોગમુક્ત દેખાય પરંતુ તેવું કાલ્પનિક સૃષ્ટિમાં સંભવે; દૃશ્યસૃષ્ટિમાં તો નિદ્રા અને જાગૃતિ વારાફરતી આવે છે. દરદીને રોજરોજ નિઃસ્વપ્ન અને ગાઢ નિદ્રા મળે તો તેનાથી ઊપજતું ફળ બરોબર મળી જાય. જાગૃત અવસ્થામાં માણસ હાલેચાલે કે ઊભે તેનાં કરતાં બેસે તો તેને ઓછો શ્રમ પડે; પગ લટકતા રાખી બેસવા કરતાં પગ ઊંચા રાખી અઢેલીને બેસવામાં શ્રમ તેથીયે ઓછો લાગે અને લાંબા થઈ સૂવામાં ઓછામાં ઓછો શરીરઘસારો ઊપજે છે.

રોગના વિષની અસર જણાતી હોય ત્યાં સુધી દરદીને દિવસરાત પથારીવશ રહ્યા વિના છૂટકો નથી. તે વિના શૂલ વગેરે ન ઘટે કે નાબૂદ ન થાય; રોગના વિષની ગતિ મંદ ન પડે અને બંધ ન થાય, ફરીને ઊઠબેસ અને હરફર અને કામકાજ કરવાની લાયકાત ન આવે.

પથારીવશ રહેતાં છતાં ઓછાવધતો આરામ પથારીમાં પડી રહેવાની ઢબ મુજબ મળે છે. સૌથી વિશેષ આરામ શરીરને પડતું મેલી અંગેઅંગ ઢીલાં કરી સૂવાથી મળે છે. પથારીમાં પણ એમ ને એમ અધ્ધર ન બેસાય અને તકિયાઓના આધારે પણ ઘણીવાર અને ઘણો વખત ન બેસાય તેમ આળોટવાનું પણ ન કરાય. આથી થાકી જવાય છે અને આરામનું ઇષ્ટ ફળ મેળવવામાં અંતરાય કરાય છે. આરામ લેવામાં સ્પ્રીંગના કે તેવા પ્રકારના ઢીલા ખાટલા નકામા છે. બિછાનું અતિ કઠણ કે અતિ પોચું અને ઢીલું હોય છે

તો આરામ બરોબર લેવાતો નથી, તેમ પડખાં ફેરવવા ટાણે અને જરૂરના પ્રસંગે બેઠા થતાં થાક ઊપજે છે.

મનુષ્ય એ કેવળ શરીર જ નથી; તેને મનન કરનારું મન છે. બિછાનામાં પડી રહી શરીરને પૂરતો આરામ આપતાં છતાં ચંચળ મન યથેચ્છ ભમે, સુખદુઃખ કલ્પે, ગ્લાનમ્લાન થાય, હર્ષક્રોધ ઉપજાવે, રોગ સંબંધી અનેક તરંગો ઉઠાવે, આવી પડેલ આપત્તિ વિષે રડ્યા કરે અને ચિંતા કર્યા કરે અને વારંવાર શ્વાસને સ્તબ્ધ કરવા જેવું કરે તો આરામની અસર દેખીતી રીતે ઓછી થાય. શરીર અને મન એકબીજા ઉપર અસર કરે છે; બન્નેને સરખો આરામ મળવો જોઈએ. મન ચિંતામુક્ત અને આનંદમગ્ન જેટલું રહે તેટલું સરસ. આમાં પણ અતિશયતા થવાનો સંભવ નથી. મનને ઉદ્વેગરહિત રાખવાની ટેવ પાડી લેવાથી રોગને વશ કરવાનો માર્ગ સરળ થાય છે; ઉત્તરજીવન પણ પ્રફુલ્લિત રહે છે અને સમયસમય ઉપર ઉપસ્થિત થતા વિકટ સંજોગથી ત્રસ્ત ન થતાં ધીરજ રાખવાનું બને છે.

બિછાનામાં પડેપડે આરામ લેતો દરદી વાણીને કાબૂમાં રાખતો નથી અને બોલબોલ કર્યા કરે છે તો તેથીયે આરામનો લાભ ઓછો થાય છે. બોલવામાં ફેફસાંનો ઉપયોગ મુખ્ય છે અને આરામ લેવામાં ફેફસાંને આરામ આપવાનો હેતુ મુખ્ય છે. બહુ બોલબોલ કરવું કે હસવું અને ફેફસાંને આરામ આપવાનું ઇચ્છવું એ સૂર્ય વિના સૂર્યપ્રકાશની વાંછના કરવા જેવું છે. દરદીએ પોતાના હિત માટે મિતભાષી થવું જોઈએ.

આરામની અસર પ્રત્યક્ષ છે. તેનાથી અશક્તિ વધતી અટકે છે, વજન વધે છે, તાવ ઊતરવા લાગે છે, નાડીનો વેગ ઓછો થાય છે, ભૂખ ઊઘડે છે, રોગનાં લક્ષણો દબાય છે અને દેખાતાં બંધ થાય છે, અને અંતે શરીરપ્રવૃત્તિનો આરંભ ક્રમશઃ કરવા યોગ્ય બને છે. આરામનું આવું પરિણામ આવવામાં આશ્ચર્ય જેવું નથી. પડેપડે ક્ષયરોગીને ભૂખ ન લાગે અથવા તેની શક્તિ ઘટે અને અંગ શિથિલ થાય એવી શંકા નિરર્થક છે. રોગના દોષો વિષને આભારી છે. રોગીની અશક્તિ કે તેને ભૂખ અને રુચિ ન હોવી એ આરામને લઈને નથી હોતું પરંતુ રોગના જોરને લઈને હોય છે. પરિશ્રમ કરવાથી રોગ વધે છે અને દોષો વધારે આકરા થાય છે. અન્ય અવસ્થામાં પાચન સુધારવા અને શરીરને પુષ્ટ કરવા પરિશ્રમ ઉપયોગી છે, પરંતુ ક્ષય જાગૃત હોય છે તે દરમ્યાન તે ઝેરની ગરજ સારે છે. શરીરને કસવાનો સામાન્ય નિયમ ક્ષયરોગીને લાગુ પડાય નહિ એ સમજાય એવું છે. રોગી પોતાના અથવા સ્નેહીસંબંધીઓના આરામવિરુદ્ધ તરંગોને વશ થઈ આરામ તજે છે તો પોતાને અપાર હાનિ કરી મૂકે છે.

યથાર્થ આરામ ક્યાં સુધી લેવો એ સંબંધી જ્વર અને વ્યાયામના પરિચ્છેદમાં વિશેષ આવશે. અહીં એટલું કહેલું બસ થશે કે ક્ષયનો જ્વર અને નાડીનો વેગ અને શરીરનો અતિશોષ દૂર થાય છે ત્યારે ક્રમેક્રમે આરામ ઓછો કરી વ્યાયામ શરૂ કરવાનું બને છે. ફેફસાંની અંદરની સ્થિતિ પૂરી સુધરે ત્યાં સુધી આરામ ચાલુ રાખવાની ઇચ્છા એકંદર ભૂલ-ભરેલી અને પરિણામે અહિત કરનારી છે. ફેફસાંની અંદરની

સ્થિતિ સરસ થાય તોય તે કાર્ય માટે કંઈ નહિ તોય ત્રણ ચાર વર્ષ પડી રહેવું જોઈએ અને તેમ કરવામાં દેખીતી રીતે અનેક મુશ્કેલીઓ છે. આ માર્ગે જવાથી ફેફસાં સાવ સારાં થાય યા ન થાય, પરંતુ દરદીનાં શરીર અને મન જીવનમાં રસ લેવા અને પ્રવૃત્તિ કરવા નિરુપયોગી થઈ જાય; તે રસકસ વિનાનો, નિસ્તેજ, પશુ સમાન બની જાય. સારવારનો ઉદ્દેશ કેવળ શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલુ રાખવા પૂરતો ન હોય. સૌ કોઈને જીવનમાં એક બીજા પ્રકારનો રસ લેવો હોય છે, કોઈક પ્રકારની નિશ્ચિતઅનિશ્ચિત ધારણા હોય છે અને તે સારૂ શરીર રોગયુક્ત થાય છે તો તેને નીરોગી કરવા પ્રયત્ન આરંભવા ઇચ્છા થાય છે. સારવારથી ઘણુંયે કેવળ સિદ્ધાંત-રૂપે શક્ય લાગે, પરંતુ જુદાજુદા દરદી વિષે વિચારતાં તેને સારૂ સૌથી વિશેષ શક્ય જણાય તેનો સ્વીકાર અને આચરણ કરાય તો જ તેથી દરદીનું ભલું કરાય. આરામ સંબંધી અતિશયતા ન થાય અને તેનાથી નીતિહાનિ ન ઊપજે એની પૂરી કાળજી રાખવાની છે. કેવળ પ્રમાણસર આરામ ક્ષયરોગીને સુખકર છે, અન્યથા દુઃખકર છે.

૧૧

તાજી હવા

ક્ષયરોગની ચિકિત્સામાં તાજી હવા આવશ્યક છે. તે સૌથી વિશેષ અને સદા આકાશ હેઠે ઉઘાડામાં મળે, સૌથી ઓછી ઘરમાં મળે. દરદીએ ઋતુ અને પોતાની સહનશક્તિ અનુસાર ખુલ્લામાં કે છાયામાં કે ઘરમાં સૌથી વિશેષ હવાવાળા ખંડમાં રહેવું જોઈએ. તાજી હવાનો લાભ મેળવવામાં પૂરો વિવેક વાપરવો જોઈએ.

અન્ન, જલ અને હવા મનુષ્યમાત્રને જીવવા સારુ આવશ્યક છે. માણસ અન્ન વિના કેટલાંક અઠવાડિયાં જીવે, અન્નજલ વિના કેટલાક દિવસ કાઢે, પણ તેને હવા વિના પળવાર ન ચાલે: હવાની જરૂર એટલી બધી છે. સૃષ્ટિમાં અન્ન કરતાં જલ અને જલ કરતાં હવા વિપુલ છે; પૃથ્વીપટ ઉપર હવા વિનાનું સ્થાન નથી.

હવામાંનું પ્રાણપોષક તત્ત્વ—ઓક્સીજન—સર્વત્ર છે. હવાની આવજાવની ઓછામાં ઓછી અને ખરાબમાં ખરાબ સગવડવાળી જગામાં પણ માણસને પૂરતો ઓક્સીજન હોય છે. આવાં સ્થાનમાંયે તેનું પ્રમાણ એક ટકાથી વિશેષ ભાગ્યે જ ઘટે છે, અને તેમાં દશ ટકા જેટલો ઘટાડો થાય તોયે ચેનથી રહેવું બને છે.

ઑક્સીજન જીવન માટે અતિ ઉપયોગી છે તો શરીરમાં તેનું પ્રમાણ સહેજ પણ ઓછું થાય છે તો શ્વાસ ઊંડા લેવાય છે અને તે રીતે ઑક્સીજનનો ઘટાડો ઝટ પૂરો કરાય છે. કસરતબાજ સખ્ત કસરત કરે છે ત્યારે તેના શરીરમાં ઑક્સીજનનો ખપ ખૂબ વધે છે તેથી શ્વાસક્રિયા ઝડપથી થાય છે; અને કોઈ જોઈએ તેના કરતાં વિશેષ ઊંડા શ્વાસ લે છે અને વધારે પ્રમાણમાં ઑક્સીજન શરીરમાં જાય છે તો માથું ફરવા લાગે છે અને તમર આવે છે. ઑક્સીજન અગ્નિમય છે. કોઈ ઑક્સીજનપ્રધાન હવા બનાવી તેમાં કલાકો સુધી રહેવાનું કરે તો તેને તે ઝેર જેવું થઈ પડે; ફેફસાંમાં બળતરા ઊઠે. 'હવા ખાવા' ઘર બહાર નીકળવામાં વિશેષ ઑક્સીજન મેળવવાનો હેતુ નથી. 'હવા ખાવા'નો લાભ હવાની તાજાશથી મળે છે.

બહારની સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લેવાય છે તેમ ફેફસાંમાંની મલિન થયેલ હવા ચાલુ બહાર નીકળ્યાં કરે છે. આને કાર્બન ડી ઑક્સાઇડ કહેવામાં આવે છે. વાતાવરણમાં આ તત્ત્વ થોડાક પ્રમાણમાં છે; અને શ્વાસમાંથી નીકળવાથી આના પ્રમાણમાં અસાધારણ વધારો થતો નથી; હવામાં આનું પ્રમાણ અવગુણ કરે એટલું હોતું નથી. ઓરડામાં અતિભીડ હોય છે ત્યારે ત્યાંની હવામાં પણ કાર્બન ડી ઑક્સાઇડમાં અર્ધા ટકાથી વિશેષ વધારો થતો નથી, અને ત્રણ ટકાથી વિશેષ વધારો ન થાય ત્યાં સુધી આની ખરાબ અસર ઊપજતી નથી. માત્ર ખાણોમાં અને સીલબંધ ઓરડામાં આનો વધારે હાનિ કરે એટલો મોટો થાય છે.

હવાનાં ત્રણ મુખ્ય તત્ત્વ છેઃ નાઇટ્રોજન, ઑકસીજન અને કાર્બન ડી ઑક્સાઇડ, આકરા પ્રકારના તેજાબને પાણી ભેળવી હળવો કરાય છે તેમ નાઇટ્રોજન અગ્નિમય ઑકસીજનને હળવો કરે છે. હવાનાં આ તત્ત્વોનાં પ્રમાણમાં સામાન્ય રીતે ફેર પડતો નથી છતાં માણસ કેટલીકવાર હવાથી મીઠાશ અને આહ્લાદ વગેરે અને કેટલીકવાર અકળામણ, મૂંઝારો, બેચેની વગેરે અનુભવે છે. આમ થવાનું કારણ ઑકસીજનનો ટોટો કે કાર્બન ડી ઑક્સાઇડનો વધારો નથી. ચેનીબેચેનીનો આધાર હવાની 'પ્રકૃતિ' ઉપર છે.

હવામાં ઉષ્ણતા, ભીનાશ અને ચલન છે. આ ત્રણના સમુચ્ચયથી હવાની પ્રકૃતિ બને છે. જુદાજુદા પ્રદેશમાં અને વર્ષના જુદાજુદા મહિનામાં, રોજરોજ અને રોજ જુદાજુદા સમયે આ ત્રણે અંગમાં વધઘટ થયાં કરે છે. વર્ષ દરમ્યાન વધુમાં વધુ થતી વધઘટ ઉપરથી પ્રદેશની સરેરાસ હવા નક્કી કરવામાં આવે છે; આને અંગ્રેજીમાં ત્યાંની climate (કલાઇમેટ) કહે છે. પ્રદેશની વધુમાં વધુ વધ અને ઘટ વચ્ચે વારંવાર થતા ફેરફાર ત્યાંની weather (વેધર) કહેવાય છે. સારી હવા અને ખરાબ હવાનો ભેદ આ ત્રણ તત્ત્વના વધતાઓછા પ્રમાણ ઉપરથી કરવામાં આવે છે.

હવાના ફેરફારથી સહેવાઈ જવાની ગજબ શક્તિ મનુષ્ય ધરાવે છે. તે રણની બેહદ ગરમી અને ધ્રુવપ્રદેશની અત્યંત થંડી, પર્વત ઉપરની સૂકી હવા અને સમુદ્રતીરની ભીની હવા, ચંચળ હવા અને સ્થિર હવા સાંખી શકે છે. સવારે દરિયાકિનારે હોય અને સાંજે પર્વતે પહોંચે તોય તેની તબિયતમાં ફેર કે હાનિ થતાં નથી.

શરીરમાં ચાલતી વિવિધ ક્રિયાઓમાં શરીરની ગરમી નિત્ય અને સરખી રાખવાની ક્રિયા હમેશાં ચાલે છે. ભારે પરિશ્રમ કરવાથી શરીરની ગરમી ૧૦૩ અને ૧૦૪ ડીગ્રી જેટલી થઈ જાય, પણ પછી વધારાની ગરમી પરિશ્રમ બંધ કરતાં એકાદ કલાકમાં નીકળી જાય છે અને શરીર પૂર્વવત્ ઠંડાળું જણાય છે. શરીરમાંની ગરમીની ઉત્પત્તિ અને નિવૃત્તિ સમતોલ રહે છે ત્યાં સુધી હવાના ફેરફાર શરીરને ઈજા કરતા નથી. આરોગ્ય મનુષ્યમાં આ ક્રિયા બરોબર થાય છે તેથી તે રણમાં હોય કે ધ્રુવપ્રદેશમાં હોય, તેને હવાના ફેરફાર કષ્ટ કરતા નથી; સખ્ત ગરમીમાં તેને ગરમી ચઢી જતી નથી કે કડકડતી થંડીમાં તે ઠરી જતો નથી.

હવા થંડી કે ગરમ, સૂકી કે ભીની, ચંચળ કે સ્તબ્ધ હોય. સૌથી ઉત્તમ થંડી, સૂકી, ચંચળ હવા; સૌથી કનિષ્ટ ગરમ, ભીની, સ્થિર હવા. આ બે વચ્ચે ચડતીઊતરતી હવા હોય છે. ઉત્તમ કે કનિષ્ટ હવા એકે પ્રદેશમાં કાયમ રહેતી નથી: તેમાં વારંવાર ફેરફાર થયાં કરે છે.

હવાની ઉષ્ણતા, ભીનાશ અને ચંચલતાના પ્રમાણમાં વધઘટ થાય છે તે મુજબ હવાના ગુણમાં ફેર પડે છે. થંડક શરીરની શક્તિ તેજ કરે છે અને સુખચેની આપે છે; ગરમી શકિત મંદ કરે છે અને બેચેની ઉપજાવે છે. સૂકી હવા ભેજવાળી હવા કરતાં શરીરની ગરમી ઓછી ચૂસે છે; ચંચળ હવા સ્થિર હવા કરતાં શરીરની ગરમી વિશેષ ખેંચે છે, વિશેષ તાજી હોય છે અને એથી વિશેષ સુખચેની ઉપજાવે છે.

હવા થંડી અને ભીની હોય અને સાથે પવન હોય તો શરીરની ઘણી ગરમી તણાઈ જાય છે અને શરીરતંત્ર ફસાય છે. આવી સ્થિતિમાં શરીર ગરમ રાખવા વસ્ત્ર, અન્ન કે પરિશ્રમની સહાયતા ન લેવાય તો શરીર ટાઢું પડે અને તેમ ઝાઝીવાર રહે તો ગેરફાયદો થાય.

સૂકી ગરમી કરતાં ભીનાશવાળી ગરમી વિશેષ થાક અને બેચેની ઉપજાવે છે. પાણીમાં ગરમી ચૂસવાની અને સંઘરવાની શક્તિ ઘણી છે એટલે ભીનાશવાળી ગરમી સૌથી વિશેષ અકળામણ કરે છે. રણમાં હવાની ગરમી ૧૨૦ ડીગ્રીથી વિશેષ હોય તોપણ તે સહન થાય છે, કારણ કે હવામાં ભીનાશ હોતી નથી. પરંતુ ભીનાશવાળી હવાની ગરમી, મુંબઈ જેવા શહેરમાં, ૧૦૦ ડીગ્રી જ હોય છે છતાં તે મૂંઝારો કરે છે.

હવા ગરમ હોય પણ ભીનાશ ઓછી હોય તો છાયામાં અને રાત્રે થંડક હોય છે. દેવલાલીમાં ભીનાશ ઓછી એટલે ભરચૈત્રવૈશાખમાં પણ રાત્રિ પ્રમાણમાં થંડકવાળી હોય છે. મુંબઈની હવામાં ખૂબ ભેજ છે એટલે ગરમીમાં ત્યાંની રાત્રિમાં થંડક નીકળે છે તો મોડી અને થોડીકવાર જ રહે છે. ભેજવાળી હવાથી શિયાળામાં થંડી અને ઉનાળામાં ગરમી વિશેષ લાગે છે.

હવા એકદમ સ્થિર હોય છે ત્યારે અકળામણ થાય છે, કામકાજ કરવા વૃત્તિ થતી નથી અને મન પ્રસન્ન રહેતું નથી. પંખો સ્થિર હવાને ચલાયમાન કરે છે તેટલે અંશે મૂંઝારો ઓછો થાય છે.

ઘરમાંની હવા બહારની હવા કરતાં ઓછી ચંચલ અને તેથી ઓછી તાજી હોય છે એટલે માણસને ઘરમાં રહેવા કરતાં ઘર બહાર વિશેષ ચેન પડે છે અને 'હવા ખાવા' બહાર જવા મન થાય છે. ઘર ગમે તેટલું સરસ બાંધવામાં આવે, પણ હવાની ગતિ ભીંતોને લઈ કુંઠિત થાય છે. ઘરની હવા ઓછી ચંચલ હોવાથી ઝટઝટ બદલાતી નથી અને તેથી પ્રમાણમાં વાસી રહે છે, બહારની હવા કરતાં વિશેષ ગરમ લાગે છે અને અકળામણ કરે છે.

ઘરની હવા સૌથી વિશેષ તાજી રાખવાની એક જ રીતિ છે: ઘરમાં હવા પ્રવેશ કરે એ આરપાર થઈ નીકળી જઈ શકે એવી રીતે સામસામાં બારીબારણાં રાખવાની છે. પરંતુ ચોમેરથી ખુલ્લાં ઘર ઓછાં જ બંધાય છે એટલે આરોગીને પણ રોજ અને તેટલો વખત ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ખાસ જરૂર રહે છે. ખુલ્લામાં હવા સદા તાજી; તેની અસર ઝટ માલૂમ પડે છે: રક્તજનનત્વ (metabolism મિટાબોલીઝમ)માં સુધારો થાય છે, ભૂખ ખૂલે છે, પાચન સુધરે છે, નિદ્રા સરસ આવે છે, એકંદરે શરીર આખાનું કૌવત સુધરે છે.

શરીરને આરોગ્ય રાખવામાં ત્વચા બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. શરીરમાં પરિશ્રમ આદિ કારણથી ઊપજેલી વધારાની ગરમી તેમ મલિન પદાર્થો ત્વચા દ્વારા બહાર નીકળે છે. હવાના સ્પર્શ વિના ત્વચા બરોબર કાર્ય કરી ન શકે અને તેથી શરીર અને મનની સ્ફૂર્તિ ઓછી રહે, અન્ન વિષે રુચિ અને ભૂખ ઘટે, ગાઢ અને શ્રમહર નિદ્રા ન મળે અને ખાધેલ અન્ન ઉપર થતી બહુ પ્રકારની વિધિ દ્વારા

લોહી થવાની ક્રિયા—રક્તજનનવિધિ (metabolism)—મંદ પડે. ઘણાંઓને પગથી માથે સુધી ઓઢી સુવાની ટેવ હોય છે તેમને ઓક્સીજન તો મળી રહે છે પણ તેવાનાં શરીર આસપાસની હવામાં ચલનના અભાવે તાજાશ હોતી નથી, બહારની હવા કરતાં તે વિશેષ ગરમ હોય છે. આથી કરી શરીરની વધારાની ગરમી બહાર નીકળી શકતી નથી, શરીરને મળવું જોઈતું જોમ મળતું નથી. પરિણામે નિદ્રા વિક્ષિપ્ત બને છે, હૃદય કેટલીકવાર વેગથી ચાલે છે, સુનાર ચમકી ઊઠે છે. સ્થિર હવા એટલે વાસી હવા અને તેમાં વસવાથી શરીર સારી રીતે તપાય છે.

ગરમીમાં પાણી વિશેષ પીવાથી અને ગરમ ખોરાક ઓછો કરવાથી ગરમી ઓછી લાગે છે. પાણી એકસાથે ઝાઝું પીવા કરતાં વારંવાર પિવાય એ સારું. બરફવાળા પાણી કરતાં માટલાનું થંડું પાણી સારું; બરફવાળું પાણી પાચન ખરાબ કરે છે. વસ્ત્ર પાતળાં અને ઓછાં તથા સફેદ રંગનાં ગરમી સહન કરવામાં ઠીક પડે છે. ગરમીમાં પરિશ્રમ પણ ઓછો અને દિવસના થંડકવાળા ભાગમાં કરવો જોઇએ અને થંડીમાં ગરમ રહેવાના હેતુથી બેશુમાર કપડાં વપરાય ને શરીરને વાયુસ્પર્શ લવલેશ ન થાય એવું કરાય તો થંડીનો લાભ ઓછો જ મળે.

ક્ષયરોગીની વાતાવરણને અનુકૂળ થવાની શક્તિ કેટલેક અંશે ઈજા પામી હોય છે, છતાં તેને આ સંબંધી અસાધારણ મુશ્કેલી નડતી નથી. ધીરજ અને શાંતિ રાખવાથી અને નિરર્થક ગભરાટ ન કરવાથી જે કંઈ મુશ્કેલી લાગે છે તે ઘણેભાગે નીકળી જાય છે. હવાની ગરમીમાં વધારો થાય

છે, અને ખાસ કરીને ઓચિંતો, ત્યારે કેટલાક દરદીની ટેમ્પરેચરમાં તેની અસર જણાય છે; ડીગ્રી અર્ધી ડીગ્રી જેટલો વધારો થઈ જાય છે. આ નૈમિત્તિક અને ક્ષણિક વધારો રોગને કોઈ રીતે પોષતો નથી; તેવી સ્થિતિમાં માત્ર પરિશ્રમ ઓછો કરવો જોઈએ.

કેટલાક દરદીઓને ક્ષય સાથે ફેફસાંની શ્વાસનળીનો વરમ હોય છે. તેમને હવાની ભેજમાં બેહદ વધારો થઈ જાય છે તો કેટલીકવાર મૂંઝવણ થાય છે અને બલગમમાં વધારો થાય છે. આને પણ વધારેપડતી અગત્ય આપી સ્થાનફેર કરવાની ધાંધલમાં પડવાની જરૂર નથી. હવામાં ફેરફાર થતાં સ્થાનફેર કરવાની ધારણા હાસ્યાસ્પદ અને અવ્યાવહારિક છે. ક્ષયરોગી પણ વાતાવરણના ફેરફાર બીજાઓ જેમ સાંખતાં શીખી જાય છે.

"ક્ષયરોગીએ આ શીખી રાખવાની જરૂર કે તેના સારા થવાનો આધાર વાતાવરણમાં થતા ફેરફાર ઉપર જ કેવળ નથી. માત્ર, તે રોગ મટાડવાની વર્તમાન પદ્ધતિ દિલ દઈને અનુસરે છે તો વાતાવરણમાં તેની ખરાબી કરે એવું એકે તત્ત્વ નથી" (પોટેન્જર).

તાજી અને ખુલ્લી હવાની ઉપયોગિતા અને આવશ્યકતા આરોગ્ય મનુષ્યને છે તેના કરતાં વિશેષ ક્ષયરોગીને છે. તેના લાભ સાજા માણસને મળે છે તે તેને મળે છે, પણ વિશેષમાં તેનો તાવ ઘણીવાર ઊતરે છે, ઘણીવાર ઓછો થાય છે અને રોગનાં બીજાં અનેક લક્ષણો દબાવા લાગે છે. ક્ષયરોગીએ હવાથી ડરવું ન જોઈએ. તેને ઘરમાં રહેવાનું હોય ત્યારે ચોમેરથી બંધ પેટી જેવા ખંડમાં ન રહેતાં વધુમાં

વધુ હવા આવતી હોય એવા ખંડમાં રહેવું જોઈએ. ખંડમાં હવાની આવજાવની સગવડ ઓછી હોય છે તો તેમાં વસનારનું માથું ગરમ અને પગ થંડા થાય છે; પરંતુ ઇષ્ટ તો માથું થંડું અને પગ ગરમ રહે એ છે. ચંચળ હવા ઉપયોગી છે, પરંતુ પવનના સુસવાટા હાનિકારક છે; એટલે ખંડમાં રહેતાં પવનના સુસવાટા ન લાગે એવી રીતે ખાટલો કે ખુરશી રાખવાં જોઈએ. બારીએ આછા કપડાનો પડદો રાખવાથી પણ પવનનું જોશ તોડાય છે.

હવા અને ત્વચાનો સંબંધ ઉપર કહ્યો છે એ ઉપરથી તરત સમજાય એવું છે કે ક્ષયરોગીએ અને ઇતરોએ વધારે-પડતાં કપડાં પહેરવાં કે ઓઢવાં ન જોઈએ. તેમ કરવાથી હાનિ જ થાય છે.

તાજી હવાની જરૂર દિવસમાં છે તેમ રાત્રે પણ છે. રાત્રે નિદ્રામાં શરીરમાં મરામતનું કામ વિશેષ ચાલે છે ત્યારે તાજી હવાની ખોટ પડે તો તેમાં વિઘ્ન આવે. રાત્રિની હવા દિવસની હવા કરતાં ભિન્નતા પ્રકારની નથી, તેનાથી ડરવાની જરૂર નથી. રાત્રે થંડક વિશેષ હોય છે તો તે પૂરતો વસ્ત્રમાં ફેરફાર કરવાથી હાનિ થવાનો ભય ટળે છે.

યુરોપ જેવા પ્રદેશમાં કડકડતી થંડી પડે ત્યારે ત્યાં ક્ષયરોગીને અનેકવાર ચોવીશે કલાક ખુલ્લામાં રહેવું ન બને. આપણે ત્યાં ઉનાળો આકરો એટલે દિવસ આખો તે ઋતુમાં અને ચોમાસામાં ખુલ્લામાં રહેવું ન ફાવે. પણ દિવસના થોડાક કલાક બાદ કરતાં સખ્ત ઉનાળામાં પણ સવારસાંજ થંડકના સમયે અને રાત્રે પણ ખુલ્લામાં સુસવાટા ન લાગે એવી રીતે રહેવું થઈ શકે. સુસવાટા જેમ તડકો પણ તજવાનો

છે. ખુલ્લામાં તડકાથી અને સુસવાટાથી બચવા અનુકૂળ છાયા રચી લેવી જોઈએ. તડકો નબળા શરીરને લાભ કરતાં હાનિ કરે છે. માત્ર શિયાળામાં અતિશય થંડી પડતી હોય ત્યારે સવારસાંજના તડકામાં થોડીકવાર બેસાય તો હૂંફ વળે. તડકા વિષે વિશેષ 'પ્રકાશ'ના પરિચ્છેદમાં આવશે.

હવાની આટલી ઉપયોગિતા છે; પણ હવા અને પવનના સુસવાટા એ બેમાં ભારે તફાવત છે. હવા લેવામાં અતિશયતા થવાનો ડર જરાય નથી; પરંતુ સુસવાટા લેવાથી હાનિનો ભય પૂરો છે. રસ્તે પડેલ તબિયત સુસવાટાથી બગડે છે અને સારવાર વિકટ થઈ પડે છે. સૌમ્ય હવા લેવી, પણ સુસવાટાથી દૂર રહેવું હિતકર છે.

દિવસના ૨૪ કલાકમાંથી જેટલા કલાક ખુલ્લામાં રહેવું બને તેટલું લાભદાયક છે; પરંતુ આ સંબંધી વિવેક વાપરવો જરૂરનો છે. દરદીની સહનશક્તિ અનુસાર છાયા વગેરેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. દરેક દરદી એકસરખો લાભ ખુલ્લી હવાનો લઈ ન શકે; દરેક વધુમાં વધુ લઈ શકે એવી રચના કરી લેવી જોઈએ. ખુલ્લી હવામાં ન રહેવાય ત્યારે પણ તાજી હવા મળે એવી જગામાં તો રહેવું જ જોઈએ, તે વિના ન જ ચાલે.

હવાનો વિચાર કરતાં શરદી થવાનો વિચાર તરત આવે છે. તાજી અને ખુલ્લી હવામાં રહેનારને શરદીનો પ્રસંગ ક્વચિત્ આવે છે, અને શરદી થાય છે ત્યારે પણ હવા કરતાં બીજા જ કોઈ કારણને લઈ હોય છે. જે બંધ અને વાસી હવામાં રહે છે તેને શરદી વધારે થાય છે. બંધ હવામાં શરીર વિશેષ ગરમ હોય છે અને

કારણવશાત્ બહાર નીકળવું થાય છે ત્યારે બહારની થંડકવાળી હવાની અસર માઠી થાય છે અને શરદી થાય છે. શરદીથી બચવા ખુલ્લી અને તાજી હવાનો ત્યાગ કરવાની જરાય જરૂર નથી.

જેમ પવનના સુસવાટા ન લેવાય તેમ ગરમ પવન પણ ન લેવાય. ઉનાળામાં લૂ વરસતી હોય ત્યારે તેનાથી બચવું જોઈએ. આકરા ઉનાળામાં ઘરમાં વસવાટ, પંખાનો ઉપયોગ, ખંડની ભોંય ઉપર પાણી છાંટવું, બારીએ ઘાસ અને વાળાની જાવલી બાંધી ભીની રાખ્યા કરવી, કપાળે અવારનવાર ભીનું કપડું નિતારીને મૂકવું અથવા માટીને સ્વચ્છ કરી, ચાળી, પાણી ભેળવી પિંડો બનાવી કપડાં ઉપર પાથરી (અલસીની પોટીસ કરીએ તેમ) કપાળે રાખવી, વગેરે ઇલાજો લેવાથી હવાની ગરમી ઓછી લાગે છે અને અકળામણમાંથી છુટાય છે.

૧૨

પ્રકાશ

સૂર્ય જગતનો પ્રાણ છે; प्राणो वै सः એવું એનું વર્ણન પ્રાચીન ઋચા કરે છે. તેના વિના સૃષ્ટિ વિલય પામે; હવા શુદ્ધ ન રહે, જગતને નિર્મળ જલ ન મળે, અન્નફળ ન પાકે, વનસ્પતિ ન વિકસે, વિકાસવૃદ્ધિ ન થાય. જગતમાંનાં ચલનહલન, પ્રવૃત્તિ, સ્ફૂર્તિ તેને લઈ છે. સૂર્ય સૃષ્ટિમાંની શક્તિનું અક્ષયપાત્ર છે, જગતનો સૂત્રધાર છે.

પ્રકાશ શરીરને ક્ષીણ થતાં રોકે છે, ગ્લાનિ દૂર કરે છે, મન પ્રફુલ્લિત કરે છે, જીવન આનંદમય બનાવે છે, ઉત્સાહ વધારે છે, અંતરને તૃપ્તિ અને શાંતિ અર્પે છે. જ્યાં પ્રકાશ છે ત્યાં ઉલ્લાસ છે; જ્યાં અંધકાર છે ત્યાં ઉદ્વેગ છે. પ્રકાશની અવગણના કરી અંધારી ગર્વરમાં ગોંધાઈ રહેવાથી નિસ્તેજતા, નિર્બળતા અને ખિન્નતા જ મેળવાય છે.

અજવાળું અને તડકો એ બન્ને સૂર્ય થકી છે, છતાં તેનો ભેદ વાસ્તવિક અને વ્યવહારોપયોગી છે. સવાર-સાંજની સંધ્યા સમયે સર્વત્ર અજવાળું હોય છે; સૂર્યોદય થયા પછી ઉઘાડી જગામાં તડકો થાય છે, છાયાવાળી જગામાં

અજવાળું રહે છે. સાજામાંદા સૌને અજવાળું જોઈએ; તે વિના સોસવું પડે. તે જેમ વિશેષ તેમ સરસ. ક્ષયરોગીને અંધારામાં રહેવું પોસાય નહિ; તેમ કરવાથી તેના રોગમુક્ત થવાનો સંભવ નામનો રહે. જે દરદીને ખુલ્લામાં વસવું બને છે તેને પૂરતું અજવાળું સહેજે મળે છે. ઘરમાં વસવાનું હોય ત્યારે તેણે સૌથી વિશેષ અજવાળા ઓરડામાં વસવું જોઈએ. અજવાળાથી સૂર્યનો લાભ સૌમ્ય રીતે મળે છે. તે મેળવવામાં આલસ્ય કે પ્રમાદ કરાય છે તો સારા થવાનો પ્રસંગ ઠેલાય છે. ખુલ્લામાં ઝાડની છાયા હેઠે અથવા પૂરો છાયો આપે એવાં ઝાડ ન હોય તો ઘાસની કે પાનની છાયા કરી તેની હેઠે રહેવાથી અજવાળાનો લાભ બરોબર લઈ શકાય છે. અજવાળાનો લાભ લેવામાં અતિશયતા થવાનો સંભવ જ નથી.

પરંતુ, તડકાનું તેવું નથી. અનેકો ક્ષયરોગીને તડકામાં પડી રહેવાની સલાહ આપે છે પણ તે ભયાવહ છે.

સૂર્યસ્નાન દ્વારા અનેક પ્રકારના રોગ મટાડવાનો માર્ગ પ્રવર્તે છે. આ સ્નાનની વિધિ છે; તેનો ત્યાગ કરાય તો અવશ્ય દુઃખ જ વહોરાય. સૂર્યનાં જાંબુડી કિરણ સુખકર લેખાય છે; નગ્ન શરીર ઉપર તે પડે છે ત્યારે પણ શરીરની અંદર ઊંડાં ઊતરી શકતાં નથી. તેમની જે કંઈ અસર છે તે ત્વચા ઉપર છે અને તે દ્વારા આડકતરી રીતે આખા શરીરને થાય છે. સૂર્યકિરણથી ઊપજતું ફળ મેળવવા શરીરે વસ્ત્ર ન જોઈએ; વસ્ત્ર ભેદી ત્વચા ઉપર અસર કરવાની શક્તિ કિરણની નથી; નગ્ન શરીર ઉપર પડે તો જ તેનાથી સંભવતો લાભ થાય. કપડાં પહેરી તડકે બેસવાથી લવલેશ

લાભ નથી, ગેરલાભ ઘણા છે: શરીર ગરમ અને માથું ભારે થાય છે, બેચેની ઊપજે છે. ગરમી લાગવાનો ભય પૂરો રહે છે. ગરમી લાગવાથી કે માથે ચડવાથી અચાનક મરણ સાજા દેખાતા માણસનાં નીપજે છે એ જાણીતી વાત છે. શરીરના અમુક જ ભાગ ઉપર કિરણ લેવામાં લાભ ભાગ્યે જ થાય છે. હવાની લહેર ઉઘાડે માથે અને મોંએ ફરકે તો સ્ફૂર્તિ આવે, પરંતુ ત્યાં કિરણ ઝીલવાથી મૂંઝારો જ થાય. નગ્ન અવસ્થામાં કિરણ લેવાને સારુ શરીરને પણ ક્રમેક્રમે ટેવ પાડવી પડે છે.

ક્ષયની રજમાંથી બનાવેલ 'ટ્યુબક્યુર્લિન'ના 'ઇન્જેક-શન'થી રોગ ઉછાળો મારે છે અને તેનું પ્રમાણ આકરું પડે છે તો ઉછાળાની અસર લાંબો વખત રહે છે અને અનેકવાર કાયમની માઠી અસર ઊપજે છે. સૂર્યકિરણથી પણ આવા પ્રકારની અસર થવાનો સંભવ રહે છે. તેનો પ્રયોગ અનુભવીની સહાયતા વિના ન જ કરાય.

અન્ય રોગની ચિકિત્સામાં સૂર્યકિરણનો પ્રયોગ કરવામાં સાવચેતી પૂરી લેવી પડે છે; ક્ષયરોગમાં તેને સારુ ભાગ્યે જ અનુકૂળતા હોય છે. ક્ષયરોગી ભારે અશક્ત અને તેનું શરીરતંત્ર ખૂબ નાજુક બન્યું હોય છે. રોગ જોરમાં હોય છે ત્યારે જ્વર પણ હોય છે અને તે દશામાં તેણે આરામ જ લેવાનો હોય છે. તેની ચિકિત્સામાં ઉગ્ર ઉપાય કામ ન આવે. જ્વર હોવા છતાં તેને તડકે રખાય તો તેનો રોગ ઊછળે: જ્વર, નાડીનો વેગ, શ્વાસ વધે; ભૂખ ઘટે, અકળામણ અને બેચેની ઊપજે અને રોગના વિષની ગતિ મંદ પડવાને બદલે સતેજ થાય. ફેફસાંના ક્ષયમાં તાવનું જોર રોગનું જોર સૂચવે છે

અને તેવી સ્થિતિમાં સૂર્યસ્નાન કરવાની રેાલિયર સાફ મનાઈ કરે છે. આગલા પરિચ્છેદમાં કહ્યું છે તેમ ક્ષયરેાગીના શરીરમાં ગરમીની ઉત્પત્તિ અને નિવૃત્તિની ક્રિયા ખંડિત થઈ હેાય છે, એને સૂર્યસ્નાન લઈ ગરમીમાં વધારેા કરી વિશેષ વિક્ષિપ્ત કરવી ન જોઈએ. અશક્ત ક્ષયરેાગીને આકરા અખતરા કરી ઘડાવાને અવસર નથી, અખતરા કરી તડકાનાં કડવાં ફળ વીણવા નીકળવામાં હિત નથી.

૧૩

આહાર

ક્ષયરોગની ઉત્પત્તિનાં અનેક કારણોમાં આહારદોષ એક અગત્યનું કારણ છે. અનેકોને પૈસાટકાની ખેંચને લઈ પૂરતો અને પુષ્ટિકારક આહાર હમેશાં મળતો નથી; અને સમાજની મનોવૃત્તિ અર્થપ્રધાન હોવાથી આહારની નિર્મળ અને સ્વચ્છ વસ્તુઓ મેળવવામાં મુશ્કેલી અને મોંઘવારી વેઠવી પડે છે. આથી કરી શરીરની માર્મિક શક્તિ જોઈએ તેટલી પ્રબળ રહી શકતી નથી અને રોગસંચારને અનુકૂળતા મળી જાય છે. ક્ષયરોગ મર્યાદિત સાધનવાળાં કુટુંબોમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે તેનાં કારણોમાં આહારદોષ જેવોતેવો પાઠ ભજવતો નથી; અને સુખી કુટુંબો શરીરપ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ અને અતિ આહાર કરી શરીરશક્તિ મંદ કરી નાખે છે.

ક્ષયરોગમાં શક્તિસ્રાવ અતિશય હોય છે તે રોકવા અને શક્તિ વધારવા આહારદોષ દૂર કરવાનું કાર્ય ચિકિત્સાનું અનિવાર્ય અંગ બને છે. ક્ષયરોગી ઊંચ કોટીના—પંચગની જેવા—પ્રદેશમાં રહેવા નહિ જાય તો ચાલશે; પરંતુ તેને સર્વ રીતે અનુકૂળ આહાર વિના નહિ ચાલે.

ક્ષયની ચિકિત્સામાં કોઈ ખાસ પ્રકારના આહારની જરૂર રહેતી નથી. માત્ર જે આહાર લેવાય તે પૂરતો અને યોગ્ય અને પુષ્ટિકારક હોવો જોઈએ; આહારની વસ્તુ નિર્મળ અને શુદ્ધ તથા બરોબર રંધાયેલ, સ્વાદને અનુકૂળ અને સહેજે લઈ શકાય એવી હોવી જોઈએ.

ક્ષયરોગીને ખાધરા થવાની જરાય જરૂર નથી, એટલું જ નહિ પણ તેવા થવાથી પારાવાર નુકસાન થાય છે. શરીરની શક્તિ વધારવા બેશુમાર ખોરાક લેવાનો વિચાર ભૂલભરેલો અને હાનિ કરનારો છે. તે સારુ તો સારો અને સાદો અને પૂરતો ખોરાક, તાજી હવા, આરામ અને સમયસર કસરત જ ઉપયોગી છે. અતિશય આહાર કરવાની ટેવ પાચનક્રિયામાં કાયમની ભારે નડતર ઊભી કરે છે. વજનદાર શરીર શક્તિવાળું જ હોય છે એવું નથી. ખોરાક લેવાની નેમ બેહદ વજન વધારવાની હોવી ન જોઈએ. તેવી જ રીતે ક્ષયરોગીએ ભૂખ્યા રહેવાની કે લઈ શકાય તેનાથીયે અર્ધો ખોરાક લેવાની જરૂર રહેતી નથી. જ્વર હોય યા ન હોય, પરંતુ રુચિ અને ભૂખ મુજબ આહાર લેવામાં હરકત નથી, બલ્કે તેથી શક્તિનો ઘસારો થતો અટકે છે, અને આરામ લેવાથી રોગનું વિષ જેમજેમ દબાય છે તેમતેમ રુચિ અને ભૂખ ઊઘડે છે અને ખોરાક પણ ધીમેધીમે બરોબર લેવાય છે. દરદીએ કેટલો અને કેવો ખોરાક લેવો એ વિષે સામાન્ય નિયમ બાંધી ન શકાય; માત્ર એટલું જ કહી શકાય કે ખોરાક અજીર્ણ થાય એટલો ન લેવો જોઈએ, લીધેલો ખોરાક પચી જવો જોઈએ અને તેનાથી બેચેની કે ગભરામણ વધવી કે ઊપજવી ન જોઈએ. ક્ષયરોગીના સારા થવાનો ઘણો આધાર તેની પાચનશક્તિ ઉપર

છે; તે જેટલી સારી રહે અને રખાય તેટલી લાભદાયક છે; તેનું જતન કરવામાં ભૂલચૂક થાય તેા અનહદ નુકસાન થાય.

માંદગી લાંબી ચાલવાથી દરદી વારંવાર કંટાળે છે અને ખાવા તરફ કંટાળેા કાઢે છે અને એાછું ખાય છે કે ભૂખેા રહે છે. પરંતુ આ વલણ અંતે હાનિ કરે છે. આહાર ઇચ્છાપૂર્વક અને ખુશમિજાજથી લેવાય તેા તેની અસર ઊંચા પ્રકારની થાય છે. થેલીમાં દાણેા ભરીએ તેમ કંઈ પેટ અન્નથી ભરવાનું નથી. અન્નના નામે અણગમેા ઊપજે એવી રીતે અન્ન દરદી આગળ ધરવું ન જોઇએ. અન્નપાચન માટે અંદર રસ ઝરે છે તે ક્રિયા ઉપર મનની અસર જેવી-તેવી નથી; અન્ન વિરુદ્ધ મન ન થઈ જાય એ જોવાની ખાસ જરૂર છે. આહાર શાંતિથી અને પ્રસન્નતાથી, ધીમેધીમે તથા બરાેબર ચાવીને લેવેા જોઈએ. ઇંગ્લંડનેા પ્રસિદ્ધ પ્રધાન ગ્લેડસ્ટન આવા ધેારણે જમતેા અને તેમ કરવામાં વખત ઝાઝેા લાગતેા પરંતુ તેની ચિંતા તે ન કરતેા. તેણે લાંબું આયુષ્ય ભેાગવ્યું તેમાં આ એક કારણ હતું. રાજતંત્રના મુખીને જમવા માટે વખતની ખેંચ ન રહે તેા આરામ લેતા ક્ષયરાેગીને તેવી ખેંચ ન જ હેાય. એક હાથમાં ઘડિયાળ રાખી બીજા હાથે ઉતાવળે જમવાની તેને કંઈ જ જરૂર નથી. મુંબઈનાં પરાંની પ્રજા જેમ તેને ઝટપટ જમી ગાડી પકડવાની હેાતી નથી.

ક્ષયની ચિકિત્સાની સફળતાનેા આધાર નિયમપાલન ઉપર ઘણેા છે, અને આહાર વિષે નિયમની બહુ જરૂર છે. કટકેકટકે વારંવાર ખાવાની વૃત્તિ થાય પણ તે હમેશાં રાેકવી જોઈએ. હાેજરીને આરામ આપવેા જોઇએ. આખેા

દિવસ પેટમાં નાખવાનું ચાલુ રહે તો હોજરી થાકે અને અંતે કામ આપતી અટકે. મિલના સંચાને આરામ અપાય છે, આગગાડીના એંજિનને અમુક માઇલ મુસાફરી કરાવી આરામ અપાય છે, ઘોડાને પણ અપાય છે; પરંતુ પેટને આરામની જરૂર રહે છે એ વસ્તુ ભૂલી જવાય છે. ક્ષયરોગીને આ ભૂલવું પોસાય નહિ. તેણે ખોરાક નિયત વખતે જ લેવો જોઈએ, અને ભોજનના સમય પહેલાં અને ભોજન કર્યા પછી અર્ધો કલાક આરામ લેવો જોઈએ. આથી ભૂખ ખીલે છે અને પાચન બરોબર થાય છે.

ભોજન દિવસમાં બેવાર કરાય અને બેત્રણવાર દૂધ લેવાય તો સામાન્ય રીતે દરદીને પૂરતો ખોરાક મળી રહે. થંડક હોય છે ત્યારે ભૂખ વિશેષ અને સારી લાગે છે, ગરમીમાં ભૂખ ઓછી થાય છે. એટલે સવારના પહોરમાં દૂધ, મધ્યાહ્ન થવા પહેલાં ભોજન, બપોરે દૂધ, સાંજે ભોજન અને રાત્રે દૂધ લેવાય તો ઘણેભાગે આહારનો ક્રમ એકંદર સંતોષકારક થાય. પરંતુ દરેક દરદીને એક જ ક્રમ માફક આવે એવું નથી; જરૂર જણાતાં તેમાં ફેરફાર કરવો જોઈએ. પશ્ચિમના થંડા દેશની પ્રજાની જેમ ભરબપોરે, ગરમી વધુમાં વધુ હોય ત્યારે, ભોજન કરવાની પ્રથા સ્વીકારવાથી આપણને નુકસાન જ થાય છે.

શરીરમાં અનેક અવયવ છે: હૃદય, ફેફસાં, પ્લીહ, યકૃત વગેરે. આ અવયવ અતિસૂક્ષ્મ તંતુના હોય છે. યંત્ર જુદા-જુદા ભાગનું બન્યું હોય છે. વપરાશથી આ ભાગો ઘસાય તે કાઢી નવા બેસાડવા જોઈએ; તેમ શરીરમાંના અવયવના તંતુઓ વપરાશથી ઘસાય છે તે દૂર થાય છે અને તેની જગાએ

નવા રચાય છે. આ ક્રિયા શરીરમાં નિશદિન ચાલુ હોય છે અને તેને માટે પોષણ જોઈએ. એંજિન જેવું યંત્ર તૈયાર કર્યું હોય તેને ચલાવવા કોલસો, પાણી અને અગ્નિ જોઈએ; શરીરને ઉષ્ણ પદાર્થ અને મેદ જોઈએ. તેને જરૂરી પોષણપદાર્થ, ઉષ્ણ પદાર્થ અને મેદ તથા અનેક પ્રકારના ક્ષાર અન્ન દ્વારા મળે છે. શરીરને પાણી પણ જોઈએ, અને શકિત આપનાર તત્ત્વ પણ જોઈએ: આ તત્ત્વ અંગ્રેજીમાં વાઈટામિન કહેવાય છે. પોષણાદિ પદાર્થ હોય પરંતુ વાઈટામિન ન હોય તો શરીર અશક્ત થઈ જાય. આ બધા પદાર્થો મનુષ્યના આહારની વસ્તુઓમાં જુદાજુદા પ્રમાણમાં રહેલા છે. આપણા સમાજમાં લેવાતાં ઘઉં, ચોખા, બાજરો, તૂરદાળ વગેરેમાં આ તત્ત્વો છે. કઠોળમાં પણ છે; પરંતુ તેમાં ન પચે એવો અંશ ઘઉં, ચોખા વગેરેમાં છે તેના કરતાં વિશેષ છે, અને તેથી તે અનેકવાર ભારે પડે છે. આપણા ખોરાકમાં સામાન્ય રીતે જે ખોરાક ભારે લેખાય છે કે વિશેષ ગરમ લેખાય છે તેનો વપરાશ ક્ષયરોગીએ ઓછો કરવો ઘટે છે. કેવળ સ્વાદને સંતોષવા જઠર મંદ પડે કે અજીર્ણ વગેરે થાય એવી સ્થિતિ ઉપસ્થિત કરવામાં સાર નથી. ઘઉં એકંદર ઉત્તમ ધાન્ય છે; તે ક્ષયરોગના આહારમાં મુખ્ય જોઈએ. પરંતુ બજારમાં મળતો મોટી મિલોમાં દળાયેલ આટો ન જ લેવાય; આટો ઝાઝો વખત ટકે અને સડે નહિ વાસ્તે તેમાંથી રસકસ કાઢી નાંખવામાં આવે છે, અને રસકસ વિનાનો આટો શરીર બાંધવામાં ઓછો ઉપયોગી છે.

અનાજની જેમ તાજાં શાક અને ભાજીપાલો પણ આવશ્યક છે; વાઈટામિન તેમાંથી વિશેષ મળે છે. છાતીમાં

શ્લેષ્મનો ભરાવો ન હોય કે એવાં બીજાં કારણ ન હોય તો ખટાશ વિનાનાં તાજાં ફળ પણ લેવાય.

તાજી હવા કામની તેમ તાજો જ ખોરાક કામનો. વાસી અન્નશાકથી શરીરને તાજું કરવાનું અને સ્ફૂર્તિવાળું રાખવાનું બનતું નથી. તેમજ અતિ શીત કે અતિ ઉષ્ણ આહાર પણ નિરુપયોગી છે.

ઉધરસ કરે કે વધારે એવી વસ્તુનો ત્યાગ ઇષ્ટ છે. ક્ષયરોગીને ઉધરસ વધે તો આરામ થકી મેળવવાનો લાભ ઘટે. ઉધરસ ફેફસાંને આકરા પ્રકારની કસરત છે. તેમાં હાથે કરી વધારો ન કરાય. તેલ, મરચાં અને સોપારી આ કારણથી ખાસ છોડવાં જોઈએ અને ખટાશ પણ તજવી જોઈએ.

અનાજ અને શાકભાજી આવશ્યક છે, પણ તેથી વિશેષ આવશ્યક દૂધ, ઘી અને માખણ છે. આના વિના ખોરાક નિઃસત્ત્વ જેવો લેખાય. આ વસ્તુઓ પણ મર્યાદામાં જ લેવાય, અપચો કરે તેટલાં ન જ લેવાય. અગ્નિથી હૂંફ મળે, પરંતુ અગ્નિકુંડમાં બેસવાથી બળી જ જવાય.

દૂધ કઢાવવાથી ભારે થાય છે અને તેનાં પોષક તત્ત્વ બળી જાય છે કે કમી થાય છે. થંડું દૂધ ચૂલે એમ ને એમ ન ખદબદાવતાં તેનું ઢાંકેલું ઠામ ચૂલે ઉકળતા પાણીના ઠામમાં રાખી ચાર મિનિટ સુધી ખદખદાવાય અને પછી તરત થંડું કરાય તો તેનો રસકસ ઓછામાં ઓછો ઘટે છે, અને પરદ્રવ્ય નાશ પામે છે. દૂધને વારંવાર ગરમ કરવાથી તેનો કસ બળી જાય છે, એટલે દૂધને ફરીને ચૂલે ચડાવવું ન જોઈએ. તેની થંડક ઉડાડવા દૂધનું ઠામ ઉકળતા પાણીમાં

રાખવું જોઈએ. આથી દૂધ જોઈતું ગરમ થાય છે, અને તેનાં પોષક તત્ત્વને ઓછામાં ઓછું નુકસાન પહોંચે છે.

માખણ ઘરમાં રોજરોજ તાજું બનાવાય તો જ તેનો પૂરો લાભ મળે. બજારનું અને ખાસ કરી ડબાનું માખણ નિરુપયોગી છે.

ચાકોફીનો ઉપયોગ જેટલો ઓછો કરાય તેટલું સરસ. કડક ચાકોફીનો ત્યાગ જ હોય. ચાકોફીથી પાચન મંદ પડે છે; અન્ન સાથે તો તે ન લેવાય. તેમ સાદું પાણી પણ ન લેવું એ ઇચ્છવાજોગ છે. તંબાકુ અને બીડી પણ છોડવાં જોઈએ.

ક્ષયરોગીને સારા થવા માંસાહારી થવાની જરૂર છે કે નહિ અથવા તેવા થયા વિના સારા થવાય કે નહિ એ પ્રશ્ન વારંવાર ઊઠે છે. માંસાહારી દેશોમાં પણ માંસનો ત્યાગ કરનારી વ્યક્તિઓ છે એટલે ત્યાં પણ આ પ્રશ્નનો વિચાર થયો છે.

માંસાહારમાં ક્ષયને કાબૂમાં લાવવાનો ચમત્કાર નથી. આરામ વિના ક્ષયરોગ ન ટળે, પણ માંસાહારનું તેવું નથી. આ વિષે બૉડવેલે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જેમને માંસાહાર કરવા સંબંધી દિલનો વાંધો છે તેઓ પણ તેના વિના અનાજથી નિર્વાહ કરી શકે છે અને ક્ષયરોગમાંથી પાર ઊતરી શકે છે. ક્ષયરોગની ચિકિત્સા એટલે રોગીની દિનચર્યા સુવ્યવસ્થિત કરવી, અને આ કાર્યમાં રોગીનાં પૂર્વ-જીવનમાંની દિનચર્યામાં માત્ર આવશ્યક જ ફેરફાર કરાય તો તેનો અંગીકાર કરવાનું સહેલું થાય.

જે આહારથી આરોગ્ય અવસ્થામાં પોષણ અને શક્તિ મળે છે તે આહાર ક્ષયરોગીને પૂરતો છે. માંસાહાર વિના

સશક્ત અને આરોગ્ય રહેવા ઘઉં જેવાં ધાન્યની, શાકભાજીની, દૂધ, ઘી, માખણની જરૂર છે. માંદગી પૂર્વે લેવાતાં અન્નમાં જે ખામી કે ખોટ હોય તે દૂર કરવા પૂરતો ફેરફાર કરવો આવશ્યક અને ઉપયોગી છે. માંદગીની શરૂઆત પહેલાં દરદીને દૂધ ન મળતું હોય, અથવા તે નિયમિત શાકભાજી લેતો ન હોય, અથવા ઘઉંનો ખોરાક ઓછો હોય તો તે સંબંધી ફેરફાર કરવા જ જોઈએ. માંસાહારીઓને પણ ગરમ દેશમાં માંસાહાર ઓછો કરવાની સલાહ હાલ આપે છે, અને રોલિયર સ્વીટઝરલૅંડ જેવા થંડા દેશમાં સૂર્યસ્નાનથી બીજા રોગોની ચિકિત્સા કરવામાં માંસાહારનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછો કરાવે છે, અને ત્યાંના ઉનાળામાં તો ખોરાક મુખ્ય કરીને ધાન્યનો જ કરાવે છે.

માંસાહારથી અણટેવાયેલ દરદીને તે સંબંધી દબાણ કરવામાં તેની મનોદશાની અવગણના જ કરવામાં આવે છે. કોઈ વિજ્ઞાનીની પ્રયોગશાળામાં પશુપક્ષીને તેની ઇચ્છાનો ખ્યાલ કર્યા વિના પ્રયોગની નજરે જ ખવડાવાય તેમ ક્ષયરોગીને ખવડાવવાનો પ્રયત્ન ક્લેશ ઉપજાવનારો અને પરિણામે હાનિ કરનારો છે એ નિઃશંક છે.

અને ક્ષયનું નામ પડતાં કે તેની શંકા આવતાં કૉડલિવર ઑઇલ હોઠે આવે છે. આની ઉપયોગિતા અને આવશ્યકતા વધારેપડતી માની લેવામાં આવી છે. આપણે ત્યાં તે અનિવાર્ય લેખાય છે, તેવું પશ્ચિમના દેશોમાં તો નથી જ. કૉડલિવર તેલનો હિમાયતી ફ્રાઉલર પણ તેના ઉપયોગ વિષે મર્યાદા આ પ્રમાણે માંડે છે: ચાલુ તાવ અથવા સાંજે ઘણો તાવ રહેતો હોય અને અપચો હોય ત્યારે

આ તેલ ન લેવાય. તેમ જે દરદી આના વિષે ચોખ્ખો અણગમો બતાવે તેને તે લેવાનું દબાણ કરવામાં ડહાપણ નથી. અથવા દરદીને મોળ આવે કે ચીતરી ચડે અથવા ભૂખ ઓછી થાય તો તેને તે 'કદી' આપવું નહિ. આ તેલની અસર તાવ હોય છે ત્યારે તો થતી નથી. કોડલિવર ઓઇલના હિમાયતીની પણ મર્યાદા આપણે ત્યાં અનેક દરદીઓના સંબંધમાં ઓળંગવામાં આવે છે એ ઉઘાડું છે. આ વિકટ વ્યાધિની ચિકિત્સા ચડિયાતા પ્રદેશમાં ગયા વિના અટકતી નથી તેમ આ તેલ વિના ખરાબે ચડતી નથી.

ક્ષયરોગીને ઘી કરતાં માખણ વિશેષ ઉપયોગી છે. તે કોડલિવર ઓઇલની ગરજ સારે છે. માખણ આ તેલ કરતાં તાજું અને તેની જેમ વજન અને શક્તિ વધારવામાં કામ આવે છે. તેનો સમાવેશ ક્ષયરોગીના આહારમાં કરવો જોઈએ. ફિશબર્ગ લખે છે: "આપણા હેતુ માટે માખણ ચડિયાતું છે એમ મને જણાયું છે. તેનાથી કોડલિવર ઓઇલ જેવું સારું પરિણામ મળે છે."

૧૪

વસ્ત્ર

સુધરેલી પ્રજાઓમાં વસ્ત્રના વપરાશની ટેવ અતિ પુરાણી છે. વસ્ત્રનો મુખ્ય હેતુ શરીરને શણગારવાનો કે ટાઢથી તેનું રક્ષણ કરવાનો છે એ ચર્ચા અહીં અસ્થાને છે. શરીર ગમે તેટલું કસાયેલું હોય છે પણ તેને વિપુલ ખોરાક નથી મળતો તો તે ટાઢ સહન કરી શકતું નથી. ખોરાક ઓછો હોય છે તો વસ્ત્ર વધારે જોઈએ છે, અને તે બન્નેની ખેંચ હોય છે અથવા પૂરતાં હોતાં નથી તો બીજા ઉપાય યોજવા રહે છે. ટાઢથી બચવા તાપણી કરવાની પ્રથા જાણીતી છે. એકબીજાની સોડમાં ભરાઈ શરીરને હૂંફાળું રાખવાની રીતિ પણ પ્રચલિત છે.

વસ્ત્ર ઉપયોગી છતાં તેનો દુરુપયોગ થવો સહેલો છે. બેહદ કપડાં પહેરવાથી શરીરને દેખીતું નુકસાન થાય છે. શરીરની આરોગ્યતાનો આધાર ત્વચા અને તેની ક્રિયા ઉપર ઘણો છે. અન્નશ્રમ આદિથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલ વધારાની ગરમી ત્વચા વાટે બહાર નીકળે છે, અને તે રીતે શરીરને હૂંફાળું અને હળવું રખાય છે. ત્વચાથી આ ક્રિયામાં હરકત આવે તો શરીર થંડું ન રહેતાં ગરમ રહે,

અને તેથી ભારે લાગે, શિથિલતા અનુભવાય અને મન મ્લાનં બને. વસ્ત્ર થકી બહારની થંડીને શરીરને ઈજા કરતાં રોકાય છે તેમ તેના દુરુપયોગથી શરીરમાં ગરમીનો વધારે-પડતો ભરાવો કરાય છે. શરીરને બહારની શીતલતા શીત અને અંદરની ઉષ્ણતા વિશેષ ઉષ્ણ ન કરે એવી રીતે વસ્ત્રોનો વપરાશ થવો જોઈએ. બારે માસ વસ્ત્રનું પ્રમાણ એક જ રાખવાનો પ્રયત્ન હાનિ જ કરે; ઉનાળામાં અનહદ અકળામણ અથવા શિયાળામાં અતિશય થંડક વેઠવાનો વારો આવે. ઋતુ અનુસાર વસ્ત્રના પ્રમાણમાં ફેરફાર કર્યા વિના ન ચાલે. વધારેપડતાં વસ્ત્રથી શરીર ગરમ કે ભીનાશવાળું લાગે છે અને ઓછાં હોવાથી કંપે છે અને રૂવાં ઊભાં થાય છે. આ બન્ને સ્થિતિ દોષવાળી કહેવાય; શરીર શીતળ રહેવું જોઈએ.

હવાનો સ્પર્શ શરીરને થાય છે ત્યારે હવાનો ગુણ મળે છે. જેટલે અંશે વસ્ત્ર હવાને શરીરસ્પર્શ કરતાં રોકે તેટલે અંશે ગુણ ઓછો મળે. અતિ ઘટ વણાયેલ અને જાડાં કાપડમાંથી વસ્ત્ર કરવામાં આવે તો તેમાંથી હવા ઓછામાં ઓછી આરપાર નીકળે અને શરીરને તાજી હવાનો સ્પર્શ ઓછો થાય. વણાટ આછી અને કાપડ પાતળું હોય છે તો હવા તેમાંથી વિશેષ ચળાય છે અને વિશેષ શરીરને સ્પર્શે છે. ઉનાળામાં હવા વિશેષ ભેદી શકે એવાં અને શિયાળામાં શરીરને હૂંફાળું રાખવા હવા ઓછી પ્રવેશી શકે એવાં વસ્ત્ર ઉપયોગી છે.

વસ્ત્ર હૂંફ આપે છે તેનો આધાર વસ્ત્ર કઇ વસ્તુનાં બન્યાં છે—વસ્ત્ર રૂનાં કે ઊનનાં કે શણનાં છે—તે ઉપર નથી;

પરંતુ શરીર અને વસ્ત્ર તેમ ખુદ વસ્ત્રની વણાટમાં અને વસ્ત્ર-વસ્ત્રની વચ્ચે હવા અટવાઈ અને ભરાઈ રહે છે તેના ઉપર છે. આમ ભરાઈ રહેલ હવા બહારની હવા કરતાં વિશેષ ગરમ હોય છે, અને જ્યાં સુધી તે હવા બંધ અને સ્થિર રહે છે ત્યાં સુધી શરીરને ગરમી મળ્યા કરે છે. વસ્ત્ર શરીરમાંની ગરમી ચૂસી શકતું નથી અને શરીર ઠંડું પડતું નથી. શિયાળામાં આ પ્રકારની બંધ હવા સ્થિર રહેતી નથી અને વારેવારે બદલાયા કરે છે તો શરીરને ઠંડી વધારે લાગે છે, અને ઉનાળામાં વારંવાર બદલાતી નથી તો શરીરને ધામ થાય છે. વસ્ત્ર શરીરને ચસોચસ ન જોઈએ અને શિયાળામાં ફરફરતાં રહે તેમ પહેરવાં ન જોઈએ. શરીરે પરસેવો થાય છે ત્યારે સુતરાઉ વસ્ત્ર ચોંટી જાય છે અને શરીરને ઠંડું પાડે છે; ગરમ વસ્ત્ર અથવા ખરબચડું વસ્ત્ર ભીનું થવા છતાં શરીરને ચોંટતું નથી અને ઠંડું કરતું નથી. અતિ સુંવાળા અને ઘટ વણાયેલાં કાપડ અને ખાસ કરી કાંજી પાયેલ કાપડ અને ચકચકાટ કરવા ઓપેલ વસ્ત્ર અનુકૂળ ન કહેવાય. આવાં વસ્ત્રમાં હવા પેસી શકતી નથી; તેના વપરાશથી સ્વેદ વધે છે અને કામકાજ કરવામાં નડતર આવે છે.

હવાની ગુણકારી અસર શરીરને થતા સ્પર્શને લઈને છે, એટલે હવાનો સ્પર્શ ત્વચાને સુખચેનીથી થાય એવી રીતે વસ્ત્રનો વપરાશ થવો જોઈએ. બારીબારણાં વિનાનાં ઘર નિરુપયોગી, તેમ નખશિખાંત શરીરને વસ્ત્રથી ઢાંકી દેવું અવગુણ કરનારું. શરીરનો બને તેટલો ભાગ ઋતુ અનુસાર ખુલ્લો અને વાયુસ્પર્શને અનુકૂળ રાખવો જોઈએ. શરદી લાગવાના ડરથી ઘરને બારીબારણાં

ઓછાં રાખવાનું અને હોય તે ઓછાં ઉઘાડાં રાખવાનું ભૂલભરેલું છે, તેમ વસ્ત્ર અને ઓઢવાનાંનો અતિઉપયોગ ભૂલભરેલો છે. વસ્ત્રથી કે ઓઢવાનાંથી શરીર આસપાસ પેટી રચાઈ જાય અને હવાનો સ્પર્શ થતો રોકાય એવી રીતે તેનો ઉપયોગ ન જ કરાય. વસ્ત્ર અને ઓઢવાનાં સુખચેની પૂરતાં જ, ઢીલાં અને હલકાં જોઈએ.

ક્ષયરોગીએ હવાનો લાભ વિશેષ મેળવવાનો છે. તેણે વસ્ત્ર અને ઓઢવાનાં પ્રમાણ વિષે ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. સૂવાટાણે વસ્ત્ર ઓછાં પહેરાય અને ઓઢવાનાં વપરાય એ ઇચ્છવાજોગ છે. રાત્રે થંડીમાં ઓચિંતો વધારો થવાનો સંભવ રહે તે સારુ એકાદ વધારે ઓઢવાનું પગ આગળ રખાય અને જરૂર પડતાં ઉપર ખેંચી લેવાય, અને રાત્રે ઊઠવું પડે ત્યારે પહેરી લેવા એકાદ વસ્ત્ર પાસે જ રાખ્યું હોય તો શરદીનો ડર રહેતો નથી. બેહદ કપડાં અને ઓઢવાનાં વાપરવાથી શરીર ખૂબ ગરમ રહે છે, અને ગરમ થયેલ શરીરને થંડો પવન લાગવાથી શરદી થવાનો પ્રસંગ આવે છે.

૧૫

જ્વર

અનેક પ્રકારની માંદગીમાં જ્વરનું લક્ષણ પ્રાયઃ પ્રધાન લેખાય છે. જ્યાં સુધી જ્વર હોતો નથી અથવા તેનું રૂપ ઉગ્ર હોતું નથી ત્યાં સુધી રોગની ગંભીરતા ઓછી અંકાય છે, તેના નાબૂદ થવાથી રોગ નાબૂદ થયો અથવા એકદમ દાબવામાં આવ્યો લેખાય છે. ક્ષયરોગમાં પણ જણાતાં અનેક લક્ષણોમાં જ્વર પ્રધાન સમજાય છે. તેનાં બલાબલ અને પ્રકાર ઉપરથી ક્ષયનાં બલાબલનો વિચાર, રોગીનાં ભાવી વિષે અનુમાન, ચિકિત્સાનું ધોરણ વગેરે નક્કી કરાય છે.

જ્વર રોગનું કારણ નથી પણ રોગનું પરિણામ છે. શરીરમાં હમેશાં અમુક પ્રમાણમાં ગરમી હોય જ છે. અન્ન લેવાથી કે પરિશ્રમ કરવાથી, ક્રોધ જેવા આવેશથી કે જ્ઞાનતંતુ ઉશ્કેરાઈ જવાથી કે એવાં બીજાં કારણોથી શરીરની ગરમીમાં થોડોઘણો વધારો થાય છે. આવા નૈમિત્તિક કારણથી ઊપજતી ગરમી પ્રાયઃ ક્ષણિક રહે છે, થોડાક સમયમાં તે નીકળી જાય છે અને શરીર પૂર્વવત્ ઠંડકાળું અને શીતળ

જણાય છે. આરોગ્ય મનુષ્યમાં નિત્યની (કાયમની) ગરમીમાં ચંચલ કારણથી અહર્નિશ અમુક મર્યાદામાં વધઘટ થયાં કરે છે; પરંતુ વધારો મર્યાદાની બહાર ચાલુ રહેવા માંડે છે ત્યારે શરીરમાં કોઈક પ્રકારની વિક્રિયાનું અનુમાન કરાય છે અને તે સ્થિતિમાંની ગરમી જ્વર કહેવાય છે.

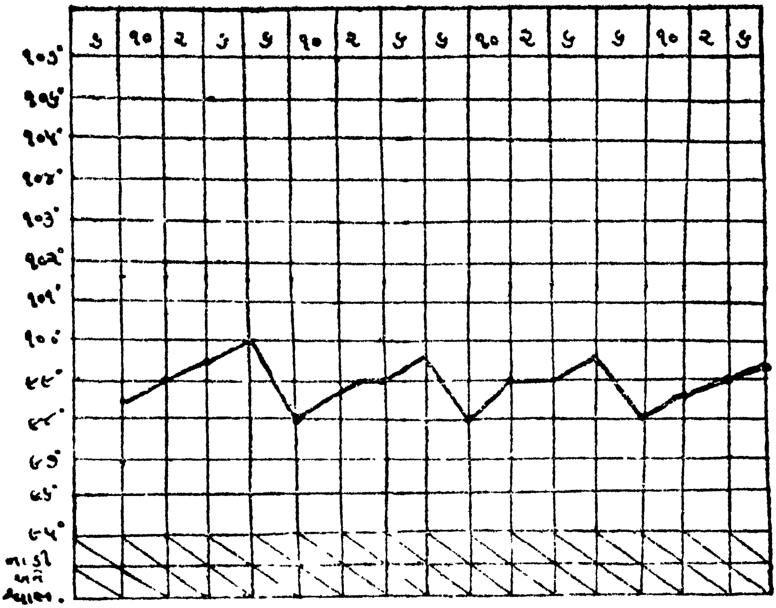
ગરમી માપવાનું યંત્ર થરમોમિટર કહેવાય છે. આપણે ત્યાં પ્રચલિત યંત્રના ૨૧૨ અંશ (ડિગ્રી) હોય છે અને દરેક અંશનાં દસ બિંદુ અથવા દોરા (પોઈન્ટ) લેખાય છે. પાણી ૩૨ ડિગ્રીએ જામી બરફ બને છે અને ૨૧૨ ડિગ્રીએ ઊકળે છે. મનુષ્યશરીરની ગરમી ૯૫ ડિગ્રીથી ઓછી અથવા ૧૧૦ ડિગ્રીથી વધારે ક્વચિત જ થાય છે, એટલે શરીરની ગરમી માપવામાં વપરાતા થરમોમિટરમાં ૯૫ થી ૧૧૦ ડિગ્રી જ બતાવવામાં આવે છે. ડિગ્રી બતાવવા થરમોમિટર ઉપર જાડી ઊભી લીટી હોય છે, અને બે જાડી લીટી વચ્ચે ચાર પાતળી લીટી હોય છે તે ડિગ્રીના બેબે દોરા સૂચવે છે. થરમોમિટરના એક છેડે અતિ ઝીણા કાચની નળીમાં પારો હોય છે. તેને ગરમી લાગવાથી તે પ્રસરે છે, અને તે સારુ યંત્રમાં એક જ માર્ગ હોય છે તેમાં તે સરે છે. આ માર્ગ ઉપર ડિગ્રી અને દોરાનાં ચિહ્નરૂપે ઉપર કહ્યું તે મુજબ લીટીઓ હોય છે. જે લીટી આગળ પારો અટકી જાય છે તે લીટી ઉપરથી ગરમી નક્કી કરાય છે. આમાં આગળ વધેલો પારો એમ ને એમ પાછો છેડે પહોંચતો નથી, થરમોમિટરને ખંખેરવાથી ઊતરી જાય છે. હરેક વખતે ગરમી માપવા પહેલાં પારો ૯૫ ડિગ્રીથી નીચે છે કે નહિ તે જોઈ લેવું જોઈએ, અને ન હોય તો તેમ કરી લેવું જોઈએ.

થરમૉમિટરનો ઉપયોગ કરવાની અનેક રીતિ છે. આપણે ત્યાં થરમૉમિટર મોટેભાગે બગલમાં દબાવી શરીરની ગરમી આપવામાં આવે છે, પરંતુ આ રીતે ગરમીનો ખ્યાલ બરાબર આવતો નથી. આ રીતથી પારો ઓછામાં ઓછો ચડે છે, અને ક્ષય જેવા રોગની સારવારમાં ડિગ્રી અર્ધી ડિગ્રીનો ફેર અગત્યનો લેખાતો હોવાથી આ રીત ઉપર આધાર રાખીને ચાલવાથી ભુલાવામાં પડી જવાય છે, અને કેટલીકવાર નિરર્થક સંકટ વહોરી લેવાનો વારો આવે છે. બગલમાં પરસેવો હોય, શરીર નબળું પડયું હોય ત્યારે થરમૉમિટરની નળીને ચોમેરથી ચામડી ન અડે અને પહેરેલ વસ્ત્ર આડું આવી જાય તો પારો પૂરો ન ચડે. થરમૉમિટર વારંવાર બગલમાં મૂકવાની મુશ્કેલી અને ઝાઝીવાર દબાવી રાખવાની તકલીફ હોય છે. પરદેશમાં આ રીતિથી તાપ માપવાનો પ્રચાર નથી. ક્ષયરોગના આરંભમાં રોજરોજ ચારચારવાર જ્વર માપવો જોઈએ, અને મિનિટ અર્ધી મિનિટમાં પારો પૂરો ચડતો ન હોવાથી પાંચપાંચ કે દશદશ મિનિટ સુધી થરમૉમિટર બગલમાં દાબી રાખવાથી દરદીને કંટાળો અને થાક લાગે એમાં આશ્ચર્ય નથી. આ રીતિનો આગ્રહ રાખવામાં આવે તો અનેકવાર થરમૉમિટર બગલમાં પૂરું દબાયા વિના રહે અને જ્વરનો ખોટો ખ્યાલ મળે.

જ્વર માપવાની સૌથી વધારે અને એકંદર અનુકૂળ રીતિ થરમૉમિટરના પારાની નળી જીભ હેઠે રાખવાની છે. નળીને જીભ નીચે રાખી બન્ને હોઠ બરોબર પાંચ મિનિટ બંધ રાખવાથી જ્વરનો ખ્યાલ ઉપયોગપૂરતો સાચો મળે છે. આ રીતિ અખત્યાર કરવામાં એકબે બાબત ધ્યાનમાં

રાખવાની છે. જ્વર માપવા પહેલાં ૧૦ મિનિટ સુધી થંડું કે ગરમ કંઈ ખાવુંપીવું નહિ કે કોગળા વગેરે કરવા નહિ અને બોલવું નહિ, તેમ મોં ઉપર પવન જોશમાં વાય એવી રીતે મોં રાખવું નહિ. ગરમ કે થંડી વસ્તુ લેવાથી મોંની ગરમીમાં થોડીકવાર સુધી વધારો કે ઘટાડો દેખાય છે. મોં ઉપર પવન જોશમાં વાય છે કે બોલવાનું કરાય છે ત્યારે મોંની ગરમી થોડીક કમી થાય છે. ગરમ દૂધ કે ચા પીને તરત ગરમી મપાય તો તાવ ન હોય છતાં ૧૦૦ ડિગ્રીએ પણ પારો થરમોમિટરમાં ચડી ગયો જણાય. તેમ થંડું પાણી પીધા પછી તરત થરમોમિટર વપરાય તો પારો ઓછો ચડે અને શરીરની હૂંફનો ખરો ખ્યાલ ન આવે. એટલે શરીરની ગરમીનું સાચું માપ કાઢવામાં આ દોષો ન આવે તેની કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

જ્વર માપવાની રીતિ એક જ રાખવી. તેથી કરી વધઘટનો ખ્યાલ બરોબર આવે. જ્વરની નોંધ પણ રાખવી જોઈએ. આ નોંધ દાક્તરને ચિકિત્સામાં અને ભાવીનું અનુમાન કરવામાં ઉપયોગી છે. નોંધ રાખવાની સરસ રીતિ આ સાથેના પટ (chart) ઉપરથી સમજાશે. તેના ઉપર આડી અને ઊભી લીટીઓ છે. આડી લીટી તાવ સૂચવે છે, ઊભી લીટી તાવનો સમય સૂચવે છે. જેટલો તાવ હોય તેટલાની આડી લીટી ઉપર ઊભી લીટી મળે ત્યાં ટપકું મૂકવું, અને બે ટપકાં બેવાર મુકાય કે તેને લીટીથી જોડી દેવાં. ચાર્ટના કાગળ તૈયાર મળે છે.



જ્વર માપવાનો સમય પણ પ્રતિદિન નિયત અને એક જ જોઈએ. સવારે જાગતાં જ, બપોરે ૧૨ વાગે, સાંજે ૫ વાગે અને રાત્રે ૯ વાગે જ્વર માપવો જોઈએ. આ ક્રમ જ્વર જોરમાં હોય છે ત્યાં સુધીનો છે, અને પછી સમય જતાં સવારસાંજ બેવાર માપવાથી કામ સરે છે. થરમૉમિટર વાપર્યા પછી તેને ધોઈ ખોલીમાં રાખવું જોઈએ. ધોવામાં થંડું જ પાણી વપરાય. ગરમ પાણીથી પારો ખૂબ ચડી જાય અને થરમૉમિટર બટકી જાય.

લાંબી મુદ્દતના આરામ પછી પરિશ્રમ શરૂ કરવાનો આધાર મુખ્ય કરીને થરમૉમિટર ઉપર રાખવામાં આવે છે.

પરિશ્રમ શરૂ કર્યા પછી પાછા પડવાનો અને નિરાશા અનુભવવાનો પ્રસંગ ન આવે વાસ્તે જ્વર માપવાની બાબતમાં પૂરી ચીવટ રાખવી જરૂરની છે.

શરીરની ગરમીમાં વધઘટ થવી એ શરીરની સુખચેની માટે જરૂરનું છે. આરોગ્ય મનુષ્ય પણ બબ્બે કલાકે થરમૉમિટર વાપરે તો જણાશે કે તેના શરીરની ગરમીમાં પણ સવારથી સાંજ સુધીમાં ફેરફાર થયાં કરે છે. ૯૮.૪ ડિગ્રીથી વિશેષ કે ઓછી ગરમી આરોગ્ય અવસ્થામાં ન જ થવી જોઈએ એમ માનવામાં ગેરસમજ છે. આરોગ્ય મનુષ્યની ગરમી ૯૭ અને ૯૯ ડિગ્રી વચ્ચે દિવસમાં રહે છે. ગરમી આરામ અવસ્થામાં જ્યાં સુધી આ મર્યાદામાં રહે છે અને ૯૮.૮ થી વધતી નથી ત્યાં સુધી જ્વર કહેવાતો નથી. શરીર પૂરું આરામમાં હોય છે અને ખાસ કરી નિદ્રામાં હોય છે ત્યારે ગરમી ઓછામાં ઓછી હોય છે. સવારે જાગીને તરત જોતાં ગરમી ૯૭ અને ૯૮ વચ્ચે જણાશે: આ સવારની 'નૉર્મલ ટેમ્પરેચર.' સાંજે અર્ધા કલાકનો આરામ લીધા પછી ગરમી માપવામાં આવે તો તે ૯૮ અને ૯૯ વચ્ચે જણાશે: આ સાંજની અથવા સામાન્ય સાદી પ્રવૃત્તિ અવસ્થાની 'નૉર્મલ ટેમ્પરેચર.' સવારે ઊઠતાં જ ગરમી ૯૮.૨ કે તેથી વધારે રહેતી હોય અને દિવસ ઊતરતાં અર્ધાક કલાકના આરામ પછી પણ ૯૯ કે તેથી વધારે રહેતી હોય તો તે બન્ને અવસ્થા શરીરની અસ્વસ્થતા સૂચવે છે. આમ દિવસો સુધી રહ્યાં કરે તો શરીરમાં કોઈક પ્રકારની વિક્રિયા થતી હોવાનું અનુમાન કરાય છે.

ક્ષયરોગમાં જ્વર અગત્યનું અને મુખ્ય લક્ષણ છતાં તેના વિચારમાં મન પરોવી રાખવાથી અને તેની ચિંતા ચાલુ કર્યા કરવાથી જ્વરને પોષણ મળે છે. ક્ષયની ગતિ મંદ હોવાથી તેનાં લક્ષણ પણ ધીમેધીમે કાબૂમાં આવે છે અને નાબૂદ થાય છે.

અજીર્ણ કે બંધકોષ ચાલુ રહેતાં હોય, શરદી રહ્યા કરતી હોય, શ્વાસનળીમાં વરમ થયો હોય, મનને આઘાત પહોંચે એવા બનાવ બને, જ્ઞાનતંતુ ઉશ્કેરાયેલા રહે, વધારે-પડતાં વસ્ત્ર અને ઓઢવાનાં વપરાતાં હોય અને એવાં બીજાં કારણ ઉપસ્થિત થાય અને ચાલુ રહે તો તેની અસર શરીરની ગરમી ઉપર થાય જ છે; ગરમીમાં થોડોક વધારો દેખાય છે. બીજાઓ જેમ ક્ષયરોગીને પણ બીજી નાનીમોટી માંદગી આવે અને તે પણ જ્વરમાં વધારો બતાવે. પશ્ચિમના દેશોમાંની સેનેટોરિયમમાં સ્નેહીસંબંધીઓ દરદીને નિયત દિવસે જ મળી શકે છે અને તે દિવસે દરદીઓના જ્વરમાં થોડોક વધારો થાય છે એ રોગ ઉપરાંત બીજાં કારણથી ઉપજતી અસર બરોબર સૂચવે છે. એટલે કેવળ થરમૉમિટર જ્વરમાં થોડોક વધારો બતાવે તો તે રોગમાં વધારો સૂચવે છે એમ માની લેવાની જરૂર નથી. બાહ્ય કારણો જ્વરમાં વધારો કરી દે એવી વલણ અખત્યાર કરવામાં ન આવે અને શાંતિ અને ધીરજ ખરેખર રાખવામાં આવે તો ઝીણા જ્વરના વહેલા નીકળી જવાના સંભવ પૂરા છે.

ક્ષયરોગીએ જ્વર હોય ત્યાં સુધી આરામ લેવો જોઈએ અને જ્વર જતાં આરામ ધીમેધીમે ઓછો કરવો અને કસરત ક્રમેક્રમે શરૂ કરી વધારવી જોઈએ. જ્યાં સુધી સવારે

ગરમી ૯૮ ડિગ્રીથી ઉપર અને સાંજે ૯૯ ડિગ્રીથી ઉપર જાય ત્યાં સુધી ક્ષયરોગમાં આગળ કહ્યો છે એવો આરામ લેવો જોઈએ. સ્ત્રીઓમાં માસિક ઋતુકાલ પૂર્વેના દશેક દિવસ દરમ્યાન સામાન્ય રીતે શરીરની ગરમીમાં ૬ દોરા જેટલો વધારો થાય છે એટલે તેટલો વધારો તે સમયમાં તેઓ માટે રોગજનિત વધારો લેખાતો નથી. થરમોમિટરનો પારો સવારે ૯૮.૨ ડિગ્રીએ અથવા સાંજે ૯૯.૨ ડિગ્રીએ પહોંચે ત્યારે શ્રમ ન જ કરાય. ૯૯ ડિગ્રી શંકાસ્પદ સ્થિતિ સૂચવે છે, એટલે તેટલી ગરમી હોય ત્યારે પણ શ્રમ ન કરાય એ ઇષ્ટ છે. આ નિયમ હિતકર છે, તેની અવગણના અણધારી આફત લાવી મૂકે છે. આવા ઝીણા જ્વરને તુચ્છ લેખી બેદરકાર થવાય તો નિરાશા થવાનો વારો આવે. ઇતર લોક આવા જ્વર વિષે બેધ્યાન રહે તો કદી તેઓને ઝાઝું સોસવું ન પડે, પણ ક્ષયરોગી તેઓને અનુસરે તો તેના રોગના તોફાનમાં સપડાઈ જવાનો પ્રસંગ ફરી આવે. જ્વર ઝીણો પડે એ રોગનું તોફાન નરમ પડ્યું બતાવે છે પણ બંધ થયું એમ નથી લેખાતું. ક્ષયરોગીના શરીરની ગરમી નિત્યની ગરમી કરતાં થોડીક પણ વિશેષ રહે તો તેણે આરામ લેવો જોઈએ અને પરિશ્રમ તજવો. કંટાળો અને અધીરાઈ રોગીના શત્રુ અને રોગના મિત્ર છે. પ્રેમથી પ્રેરાયેલ પરંતુ અજ્ઞાનમૂલક સલાહ આરામ સંબંધી નિયમ તરછોડવાને દરદીને વારંવાર મળે છે; તેને વશ ન થવામાં તેની કસોટી છે, અને તેના સારા થવાની આશાનો આધાર છે.

જ્વર કેટલીકવાર લાંબી મુદત સુધી અર્ધી કે પા ડિગ્રી જોઈએ તે કરતાં વધારે રહે તોપણ તેટલા વધારાનું નિમિત્ત

રોગ છે કે અન્ય કારણો એનો નિર્ણય અનુભવી સલાહકારને કરવા દેવો જોઈએ. દરદી આવીઆવી અટપટી અને ઝીણી બાબતોનો ફેંસલો કરવા બેસે તો તેનું મન ગૂંચવાઈ જાય અને તે એક પછી એક ભૂલ કરે; તેની સીમા નિયમપાલનમાં પર્યાપ્ત થાય છે.

૧૬

નાડી અને શ્વાસોચ્છ્વાસ

અનેક નૈમિત્તિક કારણથી શરીરની ગરમીમાં વધઘટ થાય છે તેના કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં નાડીના ધબકારામાં વધઘટ થાય છે. પુખ્ત ઉંમરે પહોંચેલ વ્યક્તિની નાડીના ધબકારા દર મિનિટે ૭૨ ગણાય છે; પણ વ્યક્તિ કેવળ આરામ અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે જ તેમ બને છે. ક્ષણિક અને ક્ષુદ્ર કારણ ઊપજતાં ધબકારા વધી જાય છે. એટલે દર મિનિટે ધબકારામાં ૧૦ થી ૧૫ જેટલો વધારો અવારનવાર દેખાય છે ત્યાં સુધી તે દોષ સૂચવે છે એમ નથી મનાતું. કસરત કરતાં કે ખૂબ આવેશમાં આવતાં, ગભરાટથી કે એવાં બીજાં કારણથી ધબકારા ૧૫ કરતાં પણ વધારે વધી જાય છે; જમ્યા પછી પણ વધે છે. આવાં કારણ લાંબો વખત ટકતાં નથી એટલે વધારાના ધબકારા પણ થોડીકવારમાં ઓછા થઈ જાય છે.

નાડીના ધબકારામાં કાયમનો વધારો થવો એ જ્વરની જેમ ક્ષયરોગનું એક લક્ષણ છે. ક્ષયરોગીની નાડી સામાન્ય રીતે વેગથી ચાલે છે, અને એક કલાકના આરામ પછી પણ ધબકારા ૯૦ કે તેથી વિશેષ રહે તો તેને આરામ લેવો જોઈએ છે.

નાડી હાથનાં કાંડા આગળની, અંગૂઠા પાસેની આંગળીની લીટીમાં આવતી ધોરી નસ ઉપર ત્રણ આંગળી જરાજરા છૂટી રાખીને દબાવવાથી જણાય છે. આંગળીઓ નસ ઉપર ખૂબ દબાવવી ન જોઈએ તેમ સાવ હળવી ન રાખવી જોઈએ. ધબકારા ગણવા માટે સેકન્ડ (મિનિટના ૬૦ ભાગ) બતાવનારા કાંટાવાળા ઘડિયાળની જરૂર પડે છે. ધબકારા એક આખી મિનિટ ગણવા જોઈએ, અને જ્વર નોંધવાના પટ ઉપર ધબકારા નોંધવાનાં ખાનાં હોય છે તેમાં તે નોંધી લેવા જોઈએ. ધબકારા સવારના જાગતાં જ ગણવા જોઈએ. આ સમયના ધબકારાની અગત્ય ચિકિત્સામાં સૌથી વિશેષ છે. આ સિવાય, જ્વર જોવાના હરેક વખતે નાડીના ધબકારા ગણવાનું રાખવામાં આવે છે.

નાડીના ધબકારા ઉપરથી રોગના બળનું અનુમાન કરવાનો પ્રયત્ન દરદીએ ન કરવો જોઈએ. કેટલીકવાર રોગનું બળ નથી હોતું છતાં નાડીનો વેગ વધારે હોય છે અને કસરતબાજ જેવા કેટલાક દરદીઓની નાડી ધીમી હોય છે. નાડી એટલી બધી ચંચળ છે કે ન જેવું કારણ મળતાં તેનો વેગ વધી જાય છે. તેની ગતિ ઉપરથી અનુમાન બાંધવામાં અનેકવાર ભૂલચૂક થાય છે. અને ક્ષય જેવા રોગમાં એક જ લક્ષણ ઉપરથી અને નાડી જેવા ચંચળ લક્ષણ

ઉપરથી તો રોગ સંબંધી પૂરું જ્ઞાન ન થાય. દરદી નાડીના વેગ વિષે મનમાં મિથ્યા ઊહાપોહ કર્યા કરે તો વેગમાં સુધારો થાય નહિ; કદાચ તેના વ્યાકુળ મનને લઈ નાડીની ગતિ વધારે રહેવાનું થાય.

નાડીમાં થાય છે તેમ શ્વાસોચ્છ્વાસમાં પણ વધઘટ થાય છે. આરોગ્ય અવસ્થામાં દર મિનિટે શ્વાસોચ્છવાસ ૧૮ વાર ગણાય છે. નાડી અને શ્વાસોચ્છ્વાસનું પ્રમાણ ૪:૧ લેખાય છે. પરંતુ ક્ષયમાં તે પ્રમાણ ટકતું નથી. ચતા સૂતા પછી પેટ ઉપર હળવો હાથ રાખી શ્વાસોચ્છવાસ ગણાય છે. આ સારુ સેકન્ડના કાંટાવાળા ઘડિયાળની જરૂર રહે છે. પૂરી એક મિનિટ ગણતરી કરવી જોઈએ. શ્વાસ લેવાથી પેટ ફૂલે, શ્વાસ છોડવાથી ઊતરે. પેટ એક મિનિટમાં જેટલીવાર ફૂલે તેટલીવાર શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાયા ગણાય. શ્વાસોચ્છ્વાસ પણ આરામ લીધા પછી ગણવા જોઈએ.

૧૭

શોષ

શોષ ક્ષયનું જાણીતું લક્ષણ છે. રોગ જાગૃત થતાં શરીર ગળવા માંડે છે, અને વજન ઘટે છે. પરંતુ સારવારની અસર ઉપજવા લાગે છે ત્યારે રોગનું વિષ શરીરમાં ઓછું ઝરે છે અને ચરબી તથા માંસ ભસ્મ થતાં અટકે છે અને શરીર ફરીને હૃષ્ટપુષ્ટ બનવા લાગે છે. આ સુધારો ઇચ્છવાજોગ છતાં ભુલાવામાં નાખનારો છે. શરીરના વજનમાં વધારો થાય એ ઉપરથી રોગ દબાઈ ગયો એવું અનુમાન કરવું એ યથાર્થ નથી. તે જાગૃત હોય છે છતાં વજન વધે છે અને શરીર ભરાવા લાગે છે.

મનુષ્યશરીરનું વજન જડ વસ્તુના વજન જેમ સ્થિર નથી. એક પણ વજનના પથ્થરનું વજન તેને કોઈ પ્રકારનો ઘસારો નહિ લાગે તો એક મણ જ રહેશે, પરંતુ મનુષ્યના વજનમાં જન્મથી આરંભીને, પરિસ્થિતિ એકંદર અનુકૂળ હોય છે તો, ક્રમેક્રમે વધારો થાય છે. તેના વજનનો આધાર તેની ઊંચાઈ અને ઉમ્મર ઉપર છે; તેમ એક જ ઊંચાઈ અને ઉમ્મરના સ્ત્રીપુરુષનાં વજનમાં ફેર હોય છે. સ્ત્રીનું વજન પુરુષ કરતાં ઓછું હોય છે. ઋતુ અનુસાર વજનમાં થોડોક વધારોઘટાડો થયા કરે છે; વજન શિયાળામાં વધે, ઉનાળામાં ઘટે. મનુષ્યની મનોદશાની પણ અસર તેના વજન ઉપર થાય છે. ‘હસો અને અલમસ્ત બનો’ એ કહેવત અર્થવિનાની નથી. ચિંતા અગ્નિ જેમ દેહને ગાળે છે.

વજન ગમે તે રીતે ઝડપથી વધારી અલમસ્ત બનવાની નેમ રાખવાથી ઘણો ગેરફાયદો થાય છે. વજન ખૂબ વધારી મૂકવા ખૂબ ખોરાક લેવો જોઈએ, પણ તેમ કરવાથી અનેક પ્રકારનાં અનિષ્ટ વળગે છે. પાચનશક્તિના આધારે ક્ષયરોગીને સારા થવાનું છે; અને તે ક્ષીણ થાય એવું એકે પગલું ન લેવાય. ખોરાક ખોસખોસ કરી વધારેલું વજન કાયમ રહેતું નથી. ચરબી બહુ વધી જાય તો હૃદયને ઈજા થવાનો ભય અને શ્વાસક્રિયામાં વારંવાર અડચણ આવે; ઝટઝટ શ્વાસ ભરાઈ આવે, અને પરિશ્રમ કરવાનો સમય આવે ત્યારે પણ અતિ ચરબીને લઈ પૂરતી કસરત કરી ન શકાય, અને શક્તિ બરોબર મેળવી ન શકાય. રોગ દબાઈ જાય તોપણ શરીર કસાયેલું ન કરાય અને ઢીલું અને પોચું જ રહે. આવી સ્થિતિ કોઈ રીતે ઇચ્છવાજોગ ન કહેવાય.

રોગની સ્થિતિનો વિચાર કરવા માટે વજનમાં થયેલ વધારો ઓછો ઉપયોગી છે. વજન ઘટે છે કે નહિ એના ઉપરથી રોગ વિષે વિશેષ ખ્યાલ આવે છે.

ઊંચાઈ અને ઉંમરના પ્રમાણમાં વજન કેટલું જોઈએ એ સંબંધી અનેક કોષ્ટક પ્રચલિત છે. તે ખ્યાલ આપવા પૂરતા ઉપયોગી છે. તેમાં જણાવેલ આંકડા મુજબ વજન ન થાય તો કેવળ તે કારણે ચિંતા કરવાની જરૂર જરા પણ નથી. કોષ્ટકમાં જણાવેલ વજન અનેકોનાં વજન ઉપરથી રાસ કાઢીને નક્કી કરેલ હોય છે; અને રાસ કાઢવામાં કેટલાકનું વજન કોષ્ટકના વજનથી વિશેષ અને કેટલાકનું ઓછું હોય. કોષ્ટકના વજન કરતાં ઓછા વજનવાળા માણસો આરોગ્ય

ભોગવતાં અને સશક્ત જોવામાં આવે છે. શરીરનું હાડપિંજર બરોબર છવાયેલું રહે, ત્વચા ઢીલી અને છૂટી પડી ન જાય, છાતીનો ભાગ ફુલેલો અને પહોળો અને પેટ બેસેલું રહે ત્યાં સુધી વજન વિષે ફિકર કરવા જેવું નથી.

માંદગી પહેલાંનું વજન માંદગી પછી વજનમાં થતા વધારાઘટાડાનો ખ્યાલ બાંધવામાં કોષ્ટકમાં જણાવેલ વજન કરતાં વિશેષ કામ આવે; પણ તે જણાયેલું ન હોય તો તેથી સારવારની અસર જાણવી અશકય કે મુસ્કેલ બનતી નથી.

રોગનો વેગ ઘણો અને અશક્તિ વિશેષ હોય છે ત્યાં સુધી દરદીએ વજન કરવાની તકલીફ લેવાની જરૂર નથી. આવી સ્થિતિમાં આરામ જ ચિકિત્સાનું પ્રધાન અંગ છે, અને તેમાં વિક્ષેપ કરે એવી ક્રિયા કરવાથી કોઈ જાતનો અર્થ સરતો નથી. પણ તાવનું જોર નરમ પડે અને બીજી કોઈ પ્રકારની નડતર ન હોય ત્યારે દરદીનું વજન અઠવાડિયે એકવાર કરાય એ ઇચ્છવાજોગ છે. વજન કરવાનો કાંટો એક જ હોય તો સારું. બે ઘડિયાળ જેમ બે કાંટા પણ સરખા હોવાનો સંભવ ઓછો છે. વજન કેટલું છે તે જાણવા કરતાં વજનમાં વધારોઘટાડો કેટલો થયો એ જાણવું વિશેષ ઉપયોગી છે, અને આ સારુ એક જ કાંટો કામ આવે. કાંટા પણ અનેક જાતના આવે છે. સ્પ્રીંગના કાંટા લાંબો વખત બરોબર રહેતા નથી, તેમ સ્પ્રીંગ ઉપર હવાની ભીનાશ અને વિશેષ કરી ચોમાસાની ભીનાશની અસર પણ થાય છે. આને લઈ વજનમાં વધઘટ માલૂમ પડે છે. એટલે તેવા કાંટા ન વાપરવા એ સલાહકારક છે. તોલ સારુ ત્રાજવાનો કાંટો સરસ લેખાય. વજન કરવાનો સમય પણ એક જ

રાખવો જોઇએ. ઋતુની અસર જેમ વજન ઉપર છે તેમ રોજરોજ સવારસાંજ પણ વજનમાં થોડોક ફેર રહે છે. સવારે શૌચક્રિયા પછી વજન સૌથી ઓછું અને સાંજે સૌથી વધારે માલૂમ પડે છે; જમ્યા પહેલાં અને જમ્યા પછી વજનમાં ફેર જણાય છે. કપડાંથી પણ વજનમાં ફેર આવે છે. વજન કરવા ટાણે ઓછાંમાં ઓછાં—અને બની શકે ત્યાં સુધી એક જ કપડું—પહેરવાં જોઇએ. વજન કરવાનો સમય સવારે શૌચ પછીનો એકંદર અનુકૂળ લેખાય. આવી બધી સાવચેતી લીધા છતાં કેટલીકવાર વજનમાં અણધારેલ ફેર જણાશે, પણ તેને મહત્તા આપવાની જરૂર રહેતી નથી. અવારનવાર વજનમાં ચડાઊતર થોડોક વખત થાય છે.

દરદી બિછાનાવશ હોય ત્યાં સુધી તેનું વજન દર મહિને બે રતલ વધે અને હરતોફરતો થયા પછી ત્રણથી ચાર રતલ વધે તો સંતોષ માનવો જોઈએ. દર અઠવાડિયે અસાધારણ વધારો થાય તે હમેશાં ઇચ્છવાજોગ નથી. વજનમાં વધારો પણ અમુક હદ સુધી જ થાય. સારવારના સમય દરમ્યાન વજન વધ્યા જ કરવું જ જોઈએ એવી ઇચ્છા અજ્ઞાનમૂલક છે. દરદીનું વજન દર અઠવાડિયે એક રતલ વધે તો એક વર્ષના અંતે બાવન રતલ વધે, અને બે રતલ વધે તો એકસોચાર રતલ વધે; અને તેમ થાય તો તો તે માંસવસાનો મોટો ગોળો જ થઈ જાય અને પોતે પોતાને જ ભારરૂપ લાગે. વજન જોઇએ, પણ મર્યાદામાં હોવું જોઈએ. સારવારની નેમ વજન કરતાં શક્તિ વધારવાની છે; વજન અને શક્તિ જુદાં જ છે. શરીર ભારે વજનદાર ન હોય છતાં શક્તિવાળું હોય.

૧૮

ક્ષયનાં અન્ય લક્ષણો વિષે

ઉધરસ : ઉધરસ ક્ષયરોગમાં સતત જોવામાં આવે છે. ગળું સાફ કરવા પૂરતા ખોખારા અને અવારનવાર ઠાંસા તેમ હળવી ઉધરસ અને શરીર બેવડું વળી જાય એવી આકરી ઉધરસ પણ આવે છે. કેટલાક વિષે રોગ કાબૂમાં પૂરો આવી ગયા છતાં તેની અસર થોડાક અંશે રહી જાય છે, પણ તે એકંદરે હેરાન કરતી નથી.

ઉધરસ આકરા પ્રકારની કસરત સમાન છે. તેનાથી ફેફસાંને પરિશ્રમ બહુ પડે છે, ક્ષતમાં રૂઝ આવવામાં વિક્ષેપ થાય છે, કાચી રૂઝને ઈજા થાય છે. દરદી ઉધરસ ખાતાં લાલચોળ થઈ જાય છે, તેની નાડીના ધબકારા વધે છે. જ્વર ઉપર પણ અસર થાય છે. ઉધરસનાં પ્રમાણમાં રોગનાં બલાબલને લઈ વધઘટ થાય છે, તેમ હવામાં ઝટપટ ફેર થાય છે કે થંડુંગરમ ઉપરાઉપર લેવાય છે કે એવાં બીજાં કારણ ઉપસ્થિત થાય છે તો ઉધરસ આવે છે. ગમે તેવા નિમિત્તથી ઉધરસ થાય પરંતુ તેને મનથી રોકવામાં સાર છે.

ઉધરસનો ઉપયોગ છાતીમાં ઉત્પન્ન થયેલ કફાદિ પદાર્થ બહાર કાઢવાપૂરતો છે. આ સિવાય, ઉધરસ નિરુપયોગી અને હાનિકારક છે. તે રોકી શકાય એમ છે; માત્ર તે સારુ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તેમ કરવા મનમાં દૃઢ નિશ્ચય કર્યો હોય તો ટૂંક સમયમાં તેના ઉપર કાબૂ મેળવી લેવાય છે. ખોટી ઉધરસ રોકવામાં કોઈ પ્રકારનો ગેરફાયદો થવાનો સંશય રાખવાની જરૂર નથી. ઉધરસ જેમ વધારે ખવાય તેમ વધારે આવે છે એ અનુભવસિદ્ધ છે. તેને રોકવાની ટેવ બરોબર પડી જાય તો કફ બહાર કાઢવા માટે પણ તેની જરૂર ઓછી જ રહે છે. શ્વાસનળીની રચના જ એવી છે કે તેમાં કફ વગેરે પ્રતિકૂળ પદાર્થ જમા થાય છે તે મેળે ગળા તરફ ખેંચાઈ આવે છે અને વિનાશ્રમે બહાર નીકળી જાય છે. એટલે ઉધરસની સણસણાટ ઊપડે તોપણ તેને વશ ન થવું એ લાભકારક છે.

ઉધરસ રોકવી કામની છે, પણ તે સારુ મનની મદદ ન લેતાં નિષ્કારણ ઔષધિની મદદ લેવાની ઇચ્છા કરવી એ એક અવગુણ ટાળવા બીજા અવગુણને ગ્રહણ કરવાજેવું છે.

બલગમ: કેટલાક દરદીઓને સૂકી ઉધરસ હોય છે, કેટલાકમાં ઉધરસ સાથે બલગમ પણ હોય છે. ક્ષયરોગીનું તમામ બલગમ ક્ષયને લઈને જ હોતું નથી. શ્વાસનળીમાં અને ગળામાં શરદી હોય છે તો ત્યાંથીયે બગાડ નીકળે છે. એટલે કેવળ બલગમના ઓછાવધતા પ્રમાણ ઉપરથી કોઈ પ્રકારનું અનુમાન કરવું નિરર્થક છે.

બલગમ પડે એ એક રીતે સારું ચિહ્ન છે. રોગ જોશમાં હોય છે તો પોચી પડેલી ગ્રંથિઓ ધીમેધીમે

ફેફસાંમાંથી છૂટી પડવા લાગે છે, અને તેમ થાય ત્યારે તે બલગમ સાથે બહાર નીકળી જાય એ જ સારું કહેવાય. પેટમાં મળસંચય થયો હોય તો તેને રેચ વગેરેથી બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરાય છે, અને તે સફળ થાય એમ જ ઇચ્છવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે ફેફસાંમાં રોગના બળે કરી બગાડ ઉત્પન્ન થાય છે તે બહાર પડે એ જ યોગ્ય કહેવાય. નાશ પામેલ વસ્તુ શરીરમાં રહે તો તેનો કોઈ ઉપયોગ નહિ અને સારા અંશને હરકત—હાનિ કરે.

ક્ષયગ્રંથિઓ બધી એકસમયે એક જ અવસ્થામાં હોતી નથી. જેમજેમ ગ્રંથિઓ પોચી પડી ધીમેધીમે નાશ પામતી જાય છે તેમતેમ નાશ પામેલ તત્ત્વ બહાર નીકળતું જાય છે, અને આ ક્રિયામાં વધઘટ થાય અને તેને લઈ બલગમના પ્રમાણમાં વધઘટ થાય તો તેમાં નવાઈ નહિ. હવામાં થતા ફેરફારને લઈને પણ બલગમ વધુઓછું પડે છે.

રોગ જોશમાં હોય છે ત્યારે બલગમ વારંવાર આવે છે. તેને કાઢી નાખવા દરદીને અવારનવાર કંટાળો આવે છે અને ગળે ઉતારી જવાની ટેવ કેટલીકવાર પડે છે. પરંતુ આ ટેવ કોઈ રીતે સારી ન લેખાય. બલગમ ગળી જવું એટલે પેટને થૂંકદાની બનાવવા જેવું છે. પેટમાં બલગમ જવાથી પાચનક્રિયામાં અંતરાય ઊપજે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ આંતરડાંમાં ક્ષયની ગ્રંથિઓ રચાવાનો અને ત્યાં ક્ષયરોગ જાગવાનો સંભવ પૂરો રહે છે. જેમ મળમૂત્રનો ત્યાગ નિયત સ્થળે કરવાનો છે, તેમ બલગમ પણ થૂંકદાનીમાં જ કાઢવું જોઈએ. શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા બગાડ શરીરમાં ન રખાય તેમ તે મનમાં આવે ત્યાં ન ફેંકાય. સ્વચ્છતા

આરોગ્યનું ઉત્તમ સાધન છે તેમ રોગની ચિકિત્સાનું અગત્યનું અંગ છે એ વીસરવું ન જોઈએ.

ઉધરસ રોકવા સારુ ઔષધિ વાપરવાથી ગુણુ કરતાં અવગુણુ થવાનો સંભવ વધારે છે, તેમ બલગમ નીકળતું રોકવા ઔાષધિ લેવી એ ગેરફાયદો કરે છે. કેટલીકવાર ઉધરસ જેમ બલગમ પણુ તબિયત સારી થયા છતાં પડયા કરે છે. કેવળ આથી મૂંઝાવાની જરૂર નથી. રોગને કાબૂમાં લાવી દરદી હરતોફરતો અને પ્રવૃત્તિ કરતો થઈ જાય છે તોયે તેને વર્ષો સુધી બલગમ પડે છે, છતાં કોઈ પ્રકારની કનડગત હોતી નથી.

હાંફ: ક્ષયરોગમાં શ્વાસ ઊંચો રહે અને ઝટ ભરાઈ આવે તો હમેશાં તે રોગને લઈને જ હોતું નથી. શરદી અને લોહીનો ભરાવો થયો હોય, પેટ ચડી આવ્યું હોય કે પેટમાં વાયુ અથવા મળસંચય થયો હોય તો તેથી શ્વાસ લેવામાં થોડીઘણી મુશ્કેલી પડે. દરદીના ઓરડામાં હવાની આવજાવનો માર્ગ ખામીવાળો હોય અને હવા જોઈએ તેટલી ચંચળ ન હોય, અથવા વધારેપડતાં વસ્ત્ર પહેર્યાં કે ઓઢયાં હોય તો તેથી પણુ મૂંઝારો રહે. કેટલીકવાર રોગ કાબૂમાં આવી ગયા પછી દરદીને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જણાય છે, પણુ તે કોઈ પ્રકારની વિક્રિયા નથી સૂચવતું. ઘણેભાગે તે ફેફસાંમાં રૂઝ આવે છે અને નવા તંતુઓ ખેંચાય છે તેને લઈને તથા શરીરમાં ચરબીનો ભાગ વધી જવાને લઈને હોય છે. એટલે શ્વાસ ઊંચો રહે તો કેવળ તે ઉપરથી રોગ વધી ગયો કે રોગ જોરમાં છે કે એવું બીજું અનુમાન કરવું અયોગ્ય છે.

સ્વરભેદ: રોગના વિષની અસર કેટલીકવાર દરદીના સ્વર (અવાજ) ઉપર થાય છે. સ્વર ઢીલો, ખોખરો અથવા ફાટેલો જણાય છે. કેટલીકવાર ગળામાં ક્ષયગ્રંથિઓ રચાય છે અને ત્યાં રોગની પ્રવૃત્તિ દેખાય છે. સ્વરમાં કોઈ પણ પ્રકારની મુશ્કેલી ઉપસ્થિત થાય તો તે દૂર કરવાનો સૌથી સરસ ઉપાય મૌન લેવાનો છે. મૌન વિના બગડેલ સ્વર સુધરતો નથી અને ગળાનો ક્ષય મટતો નથી. મૌન રાખવામાં પણ વ્યથાવાળા અંગને આરામ આપવાનો જ મુદ્દો છે. બીજાઓ સાથે જરૂરી વ્યવહાર પાટીકાગળ વાપરીને અને નિશાનીઓથી બને છે. મૌનથી ફેફસાંને પણ અનાયાસે વિશેષ આરામ મળે છે અને રોગને વશ કરવાનું એકંદર સરળ બને છે.

દુખાવો: ક્ષય શરીરમાં લાંબી મુદત રહેનારો રોગ છે. શરીરને ક્ષીણ કરવાની અને અશક્ત બનાવવાની અને નાશના પંથે વાળવાની તેની ક્રિયામાં જુલમીની પીડા જેવી પીડા નથી. ઉધરસથી અકળામણ થાય, બલગમથી કંટાળો આવે; અશક્તિથી મન મૂંઝાય, પરંતુ દરદી અસહ્ય વેદના વેઠતો નથી. જ્યાં સુધી રોગ ફેફસાંમાં જ હોય છે ત્યાં સુધી છાતીમાં કે વાંસામાં દુખાવો કદી થાય છે તો તે નામનો અને મંદ અને ચંચળ. ફેફસાંના પડને રોગની અસર થાય છે અને પ્લુરિસી ઊપડે છે તોપણ તે ફેફસાંના શિખરભાગમાં હોય છે ત્યાં સુધી દુઃખ દેતી નથી. માત્ર ફેફસાંના નીચલા ભાગમાંની પ્લુરિસી અતિશય વેદના કરે છે, તેનાથી અસહ્ય શૂળ નીકળે છે; શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતાં, હસતાં, બોલતાં, છીંકતાં, ઉધરસ ખાતાં, ભારે દુખાવો થાય છે.

ક્ષયનાં પરિણામે છાતીમાં ન જેવા કારણથી અવારનવાર દુખાવો થાય છે. થાકથી કે ચિંતાથી કે હવાઋતુમાં ફેર પડવાથી વારંવાર દુખાવો દેખાય છે, પણ તે ક્ષણિક અને નબળો હોય છે. આવી સ્થિતિ કેટલાક દરદીમાં સારા થયા પછી વર્ષો સુધી ચાલુ રહે છે, પણ તેને લઈ રોગ અંદર ધૂંધવાયા કરે છે કે ફરીને જાગવા લાગે છે કે જાગશે એવું માનવું નિષ્કારણ છે. ક્ષય સારી રીતે દબાઈ જાય છે છતાં તેના એક વા બીજા પ્રકારનાં ચિહ્ન શરીરમાં રહી જ જાય છે. અગ્નિ બાળે પણ વસ્તુની ખાખ તો પાછળ રહે, તેમ ક્ષય દેખાતો બંધ થાય તોય તેનાં બધાં પગલાં નાબૂદ ન થાય.

રક્તવમનઃ ફેફસાંમાંથી લોહી મો વાટે પડવાથી દરદીમાં ભારે ગભરાટ જાગે છે, પરંતુ તે નિરર્થક છે. ક્ષયના દરેક દરદીને લોહી પડવું જ જોઈએ એવો નિયમ નથી. અનેક દરદીઓ વહેલામોડા સારા થાય છે, પરંતુ તેઓને નામપૂરતું પણ લોહી પડ્યું હોતું નથી. લોહી કોને પડે અને કોને ન પડે એ કહેવું શકય નથી. લોહી ન પડે ત્યાં સુધી રોગનું જોર ઓછું છે એમ માનવું વધારે-પડતું છે, તેમ લોહી પડવાથી રોગ વધી જાય છે એમ સમજવામાં અતિશયોક્તિ છે. લોહીના પડવા ઉપરથી રોગની ગંભીરતા નક્કી કરી શકાતી નથી. તેની ચેતવણી નથી મળતી; તેનાથી મરણ પણ ક્વચિત જ નીપજે છે. ક્ષયરોગમાં લોહી પડવું એ કેવળ અકસ્માત જ છે.

ફેફસાંમાંથી લોહી પડે તેનું પ્રમાણ નક્કી નથી. થોડાંક ટીપાંથી લઈ અનેક તોલા જેટલું લોહી પડવા માંડે છે ત્યારે

પડે છે. જેમ પ્રમાણુ નક્કી નથી તેમ કેટલી વાર અને શા કારણથી પડશે એ પણ નક્કી નથી. નાના પ્રમાણમાં લોહી પડે છે ત્યારે માત્ર એટલું જ ઉપયોગી અનુમાન કરી શકાય કે ક્ષયરોગ છે અને જાગૃત છે.

લોહી ફેફસાંમાંથી જ આવે છે તેની ખાતરી કરી લેવી જોઈએ. પેટની અસ્વસ્થતાને લઈ ક્ષયરોગીનું મોં અનેકવાર આવી જાય છે, પેઢાં ઉપસી આવે છે અને તે કોઈ કારણથી દબાય છે તો ત્યાંથી લોહી નીકળે છે. આમ આવતું લોહી ફેફસાંમાંનું લોહી ન કહેવાય. તેને રોકવા માટે ઉપચાર પણ જુદા જ યોજાય. પેટમાંના જે વ્યાધિને લઈ પેઢાંદાંતમાંથી લોહી નીકળતું હોય તે દૂર કરવો જોઈએ.

ફેફસાંમાંનું લોહી રોકવાનો અને દરદી મેળે કરી શકે એવો ઉપાય આરામ લેવાનો છે. આરામ ન લેવાય અને પરિશ્રમ કરાય તો લોહી શરીરમાં જોરથી ફરે છે, લોહીનું દબાણ વધારે રહે છે, અને લોહી પડવાનું વિશેષ થાય છે. આરામ કેવળ શરીરને આપ્યો પૂરતો નથી; શરીર આરામ કરતું હોય પણ મનમાં ઉદ્વેગ હોય, ગભરાટ હોય તો લોહીની ગતિ વધે અને તેથી લોહી પણ વિશેષ પડે. શરીરને સંપૂર્ણ આરામ અને મનમાં શાંતિ અને ધીરજ રાખવાથી દરદી મોટેભાગે લોહી રોકી શકે છે. લોહી પડવાના દિવસોમાં તેણે ઉધરસ દાબવાની કાળજી ખાસ રાખવી જોઈએ.

વિકૃત પાચન: ક્ષયની માંદગી લાંબી ચાલે એટલે પાચનશક્તિ એક વા બીજી રીતે મંદ પડે તો નવાઈ નહિ. રોગ જાગૃત થવા લાગે છે ત્યારથી પાચનશક્તિ નવાય છે.

રોગ પૂર્વેની અવસ્થામાં પણ તે હમેશાં કસર વિનાની અને સારી હાલતમાં જ હોય છે એવું બનતું નથી. વીરલ વ્યક્તિઓ જ હમેશાં સરસ પાચનશક્તિ ધરાવે છે. ઘણાખરાંની તો ઠીકઠીક હોય છે. એટલે રોગની જાગૃતિ દરમ્યાન પાચનશક્તિમાં મંદતા અવારનવાર દેખાય તો ફિકરમાં પડવાનું નથી. છતાં અંતે તો તેના આધારે દરદીને પાર ઊતરવાનું છે એટલે તેનું જતન કરવામાં ગાફેલ કે બેદરકાર ન રહેવાય. તેને કોઈવાર બંધકોષ તો કોઈવાર પેટમાં વાયુ થાય અને પેટ ચડી આવે; કોઈવાર અજીર્ણ થાય તો કોઈવાર ઝાડા થાય. આવા બધા દોષ કાળજી રાખતાં છતાં ઉપજે તો ગભરાટમાં પડ્યા વિના તેને તથા તેનાં કારણને દૂર કરવાના ઇલાજ અનુભવીની સલાહથી લેવા જોઈએ. કોઈને બટાટાથી પેટમાં વાયુ થતો હોય તો તે તજવાં જોઈએ. કોઈને દૂધ લેવાથી પેટમાં ગુળગુળ થાય તો દૂધમાં સુંઠ કે એવી બીજી વાતહર વસ્તુ નાખી દૂધ લેવું જોઈએ, વગેરે.

પાચનશક્તિ જાળવવા નિયમસર ખાવુંપીવું જોઈએ, રુચિ અને ભૂખ મુજબ પ્રમાણસર ખોરાક લેવો જોઈએ. સ્વાદ પોષવા અથવા ઝટ સારા થવાની ઇચ્છાથી ખાવાપીવામાં અતિશયતા કરવી ન જોઈએ. ભોજન કરવાના સમય પહેલાં અર્ધાક કલાક આરામ લેવાય—ઊંઘ કરાય તો વિશેષ સારું—અને ભોજન પછી પાછો તેટલો આરામ લેવાથી રુચિ અને ભૂખ સારાં રહે અને પાચન ઠીક થાય.

દરદી પોતાની મનોદશાથી પાચનશક્તિ તેજ કે મંદ કરી શકે છે. મન ઉલ્લાસમાં અને આનંદમાં અને નિશ્ચિંત

હોય છે તો ભૂખ અને રુચિ સારાં ઊઘડે છે; મનમાં ઉદ્વેગ અને શોકચિંતા હોય છે તો તે મરી જાય છે.

'આંગણામાં ધૂળના પટા હોય તો ઘર પણ અસ્વચ્છ હોવાનો સંભવ છે.' દાંત અને મોં ગંદાં હોય તો પેટ પણ સાફ ન હોય. દાંતની સંભાળ પૂરી લેવી ઘટે. તેની અને મોંની ખરાબી પેટને ખરાબ કરે છે અને પાચનશક્તિ નબળી પડે છે. એકની અસર બીજા ઉપર થાય છે. દાંતનાં પેઢાં ભરાયેલાં અને સૂજેલાં લાગે, જીભ મેલી રહે, મોંમાંથી દુર્ગંધ નીકળે તો સમજવું કે પેટ સાફ નથી. ક્ષયરોગીએ મોંની સ્વચ્છતા જાળવવાની કાળજી પૂરી રાખવી જોઈએ.

ઉધરસની ઇચ્છા રોકવાથી ફાયદો થાય છે, પણ મળમૂત્રનો વેગ રોકવાથી ગેરફાયદો થાય છે; તેને કદી રોકવાં ન જોઈએ.

પેટમાં દુખાવો થાય કે ચાલુ રહ્યા કરે તેની અવગણના ન કરતાં સારવાર કરનારના ધ્યાનમાં તે વાત લાવવી જોઈએ.

સ્વેદ: ક્ષયરોગીને કેટલીક વાર પરસેવાની ફરિયાદ રહે છે. પરસેવો જેને વળે છે તેને તે ઘણેભાગે પાછલી રાત્રે વળે છે; કોઈકને ઝાઝો વળે છે, કોઈકને થોડોક વળે છે. ઝાઝો વળે છે ત્યારે તો દરદી નીતરી રહે છે, તેનાં વસ્ત્ર તરબોળ થઈ ગયાં હોય છે. પરસેવો વળવો એ એક પ્રકારે થાકનું ચિહ્ન છે. તે રોગને લઈને હોય છે ત્યારે આરામથી અને તાજી હવામાં વાસ કરવાથી પ્રાયઃ અટકે છે. પણ અનેકવાર પરસેવો થવામાં રોગ કરતાં દરદીની કેટલીક ટેવો વિશેષ કારણભૂત હોય છે. તેના ઓરડામાં હવાની આવજાવની છૂટ ન હોય, અને ત્યાંની હવા સ્થિર રહેતી હોય, વસ્ત્ર અને

ઓઢવાનાં ઠંડકના પ્રમાણમાં ન વપરાતાં શરદી થવાની ભીતિથી વિશેષ વપરાતાં હોય તો પરસેવો થયા વિના ન રહે. પરસેવો રોકવા તેને ઉપજાવનારાં બાહ્ય કારણો ટાળવાં જોઈએ. પરસેવો થતાં તે લૂહી નાંખવો જોઈએ અને ભીનાં વસ્ત્ર તરત બદલી લેવાં જોઈએ.

અનિદ્રા: નિદ્રા જીવવા માટે અત્યંત આવશ્યક છે; તેના વિના શરીર અને મનનો થાક ન ઊતરે, ઘસારો દૂર ન થાય અને ક્ષીણતા ઊપજે. નિદ્રાનો અભાવ ચાલુ રહે તો મનુષ્ય આકુલવ્યાકુલ બની જાય. નિદ્રા ન આવવી એ ક્ષયનું ખાસ લક્ષણ નથી. પરંતુ તે સંબંધી દરદી વારંવાર ઊહાપોહ કરે છે. કોને કેટલા કલાકની નિદ્રા પૂરતી કહેવાય એ વિષે નક્કી ન કહેવાય. કોઈને છ કલાક બસ થાય, કોઈને આઠદસ કલાક જોઈએ. ઊંઘનો ઘણોખરો ફાયદો શરૂઆતની ઊંઘમાં મળે છે. આરંભમાં નિદ્રા ઘણી ગાઢ હોય છે, તે દરમ્યાન શરીર અને મનનો થાક ઘણોખરો ઊતરી જાય છે. ઊંઘમાં વિક્ષેપ આવવાનાં બે મુખ્ય કારણ છે: પેટમાં ભરાવો અને મનોદશા. ભૂખે પેટે ઊંઘ ન આવે અથવા ઓછી આવે તેમ તાણીને પેટ ભર્યું હોય તોપણ તેમ જ થાય. રાત્રે સૂવા-ટાણે જમવાની ટેવ રાખવી ન જોઈએ. મન વિચારે ચડી જાય છે તો ઊંઘ ઊડી જાય છે. ઉશ્કેરાયેલ મનને શાંત પડતાં વખત લાગે છે. કાયરતા, ચિંતા, અસંતોષ, ભીતિ જેવા ભાવ મન ઉપર સવાર થાય છે તો તે ઊંઘ ઉડાડી દે છે. પણ કેટલીકવાર એવું બને છે કે દરદી રાત્રે બેપાંચ મિનિટ બેચારવાર જાગી જાય છે, અને તેના દિલમાં એવો ખ્યાલ રહી જાય છે કે તેને નિદ્રા રાત્રે બરોબર આવી નહિ.

નિદ્રા રાત્રે બરોબર થઈ કે ગઈ નહિ તે સવારના જાગતાં સુસ્તી છે કે સ્ફૂર્તિ એ ઉપરથી ઘણેભાગે કહી શકાય.

રાત્રે સૂવાટાણે ચાકૉફી જેવા તેજ પદાર્થ લેવાથી પણ નિદ્રામાં વિક્ષેપ આવે છે. એટલે રાત્રે તેવા પદાર્થ લેવાનું અને મનને અશાંત કરે એવી વાતચીત, વાચન, વિચાર વગેરેમાં ન રોકાવું જોઈએ. રાત્રે ૯ થતાં દીવા ઝાંખા કરી નાંખી સૂઈ જવાનું કરાય તો નિદ્રામાં વિક્ષેપ ઓછો આવે, અને શરીર ને મનને જોઈ તો આરામ મળે.

વસ્ત્ર અને ઓઢવાનાં અતિ વાપરવાથી અને ધામ થવાથી અથવા શરીરનાં અંગમાત્ર છૂટથી ઢીલાં થઈ શકે એવી રીતે ન સૂતાં અંગ દબાઈ જાય એવી કઢંગી રીતે સૂવાથી પણ નિદ્રામાં વિક્ષેપ આવે છે. રોગની જાગૃતિને લઈ નિદ્રામાં વિક્ષેપ ઓછો જ આવે છે. ઉધરસ ઊંઘમાં ખલેલ કરે; પણ ખોટી ઉધરસ રોકવાની ટેવથી આ મુશ્કેલી દૂર થાય છે. ઉપરાંત સૂવાટાણે ગરમ દૂધ એક વાટકાભાર લેવાય તો બલગમ છૂટો પડી બહાર નીકળી જાય છે અને તેથી ઉધરસ ઓછી થાય છે અને નિદ્રા સારી આવે છે. ઊંઘવાનો સરળ અને સફળ ઉપાય તો નિદ્રા સંબંધી ચિંતા ન કરવી એ છે.

૧૯

સ્વચ્છતા

આરોગ્યની મહત્તા આરોગ્ય ગુમાવાય છે અને રોગ મેળવાય છે ત્યારે જણાય છે; તેવી જ રીતે સ્વચ્છતાની ખરી મહત્તા સ્વચ્છતાને બદલે મલિનતા અનુભવવામાં આવે છે ત્યારે જણાય છે. શરીરની—બાહ્ય અને આંતરિક—મનની, વસ્ત્રની, આહારની, નિવાસની સ્વચ્છતાની આવશ્યકતા આરોગ્યને છે તેટલી જ બલ્કે વિશેષ ક્ષયરોગીને છે.

માથે જેમતેમ વાળ ઊગેલા અને છૂટા ઊડતા હોય, કાનમાં મેલ જામેલ હોય, આંખ મેલી હોય, દાંત છારીથી છવાયેલા હોય, દુર્ગન્ધ મારતો શ્વાસ નીકળતો હોય, નખ વધેલા હોય અને મેલથી ભરેલા હોય, શરીરે જ્યાંત્યાં—કાનની બૂટી પાછવાડે, પગ વગેરે ભાગમાં—મેલનાં પડ જામ્યાં હોય, શરીરમાંથી બદબો નીકળતી હોય, વસ્ત્રની સ્વચ્છતા અને સુઘડતા ન હોય એવો માણસ જોઈએ, અને બીજો માણસ આથી વિપરીત સ્થિતિમાં જોઈએ તો સહેજે સ્વચ્છતાની કિંમત ધ્યાનમાં આવે. માથું સાફ અને બાલ ઓળેલા હોય, કાન, નાક,

આંખ સ્વચ્છ હોય, દાંત સફેદ દૂધ જેવા હોય, મુખમાં દુર્ગન્ધનો અભાવ હોય, નખ ઉતારેલ અને મેલ વિનાના હોય, શરીર સ્નાનથી શુદ્ધ કરેલ હોય અને વાસ વિનાનું હોય, મેલનાં પડ ક્યાંયે જામેલાં ન હોય, વસ્ત્ર સ્વચ્છ અને સુઘડતાથી પહેરેલાં હોય એવો માણસ જોઈએ તો તેની મન ઉપર અસર. જુદા જ પ્રકારની થાય. શરીર સ્વચ્છ રાખવાનું ખર્ચાળ નથી. આપણે ત્યાં આચારને પરમધર્મ કહ્યો છે અને તે સૌને સમાન છે. તેમાં શરીરશુચિ વિષે ઘણુંયે કહ્યું છે, તેને દિનચર્યામાં અગત્યનું સ્થાન અપાયું છે. તેના હાલના વ્યવહારમાં કેટલુંક હાસ્યાસ્પદ તત્ત્વ જોવામાં આવે છે તેથી શુચિની અગત્ય અને ઉપયોગિતા ઓછાં થતાં નથી.

પથારીવશ વ્યક્તિને ઓછી સ્વચ્છતાથી ચાલે એવો ખ્યાલ ખોટો છે. તે સ્વચ્છ ન રહે, તેનું બિછાનું ગંદું રહે અને તેની આસપાસ સ્વચ્છતા ન હોય તો તેને પોતાને પોતા વિષે જુગુપ્સા જ ઊપજે અને તેની પાસે બીજાઓને આવવામાં સંકોચ થાય. સ્વચ્છતા ઉત્તમ પ્રકારની ઔષધિ છે; લાંબો વખત ચાલતી માંદગીમાં તો દરદીને તેના વિના ન જ ચાલે. પંચગની જેવા પ્રદેશમાં જઈ સ્વચ્છતા ન જાળવવી તેના કરતાં પોતાના પ્રદેશમાં વસી સ્વચ્છતા રાખવામાં આવે તો તે વિશેષ ફળદાયક નીવડે.

આરોગ્ય રહેવામાં ત્વચા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ત્વચાને થતો વાયુસ્પર્શ કેટલો ગુણકારક છે એ હવા વિષેના પરિચ્છેદમાં આપણે જોયું. વાયુ જેમ જલસ્પર્શ પણ ગુણ કરનારો છે. જલોપચારથી રોગો મટાડવાની વિધિ પ્રવર્તે

છે, પણ તે વિષે અહીં લખવાનો હેતુ નથી. સ્વચ્છતા સારુ જલનો સામાન્ય ઉપયોગ છે, અને તેટલાપૂરતો ઉપયોગ રાખવો જોઈએ. શરીર રોજરોજ મેલું થાય, પરસેવો થાય અને સુકાય. શરીર સાફ રાખવામાં ન આવે તો ત્વચામાંનાં સૂક્ષ્મ છિદ્ર દ્વારા થતી ક્રિયાઓમાં વિક્ષેપ આવે. ક્ષયના દરદીને પણ જલસ્પર્શ તો આવશ્યક છે. જ્વર ઘણો હોય કે અશક્તિ વિશેષ હોય તો તેનાથી સ્નાન ન કરાય; પરંતુ ભીનાં કપડાંથી અને પછી તરત જ કોરાં કપડાંથી શરીર લૂછવું જોઈએ. આ કરવામાં શરદી થવાની કે થાક ચડવાની ભીતિ રાખવાની જરૂર નથી. શરીરને કેવળ જલસ્પર્શ થવાથી શરદી થતી નથી; પરંતુ શરીર હવામાં ભીનું ઝાઝીવાર રહે અને ઠંડું પડે તો શરદી થવાનો પ્રસંગ આવે. આખું અંગ એકસાથે લૂછવાનું હોતું નથી, અને દરદીને પોતાને તે કરવાનું નહિ એટલે અને હળવે હાથે કરાય તો થાકનો સંભવ રહેતો નથી. ટાઢું પાણી ન સેવાય તો અધસેકું વપરાય, પરંતુ ઊકળતું પાણી ન વપરાય; તેનાથી થાક ચડે છે.

તાવ ઊતરે ત્યારે તો ધીમેધીમે સ્નાન કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આરંભમાં રોજરોજ સ્નાન ન કરી શકાય તોપણ બેચાર દિવસના આંતરે સ્નાન શરૂ કરવાથી રોજ સ્નાન કરવાની લાયકાત આવી જાય છે. સ્નાન કરવામાં તેમ શરીર કોરું કરવામાં બીજાની મદદ લેવાય તો સ્નાન થકી ઊપજતો શ્રમ ઓછો કરી શકાય. ક્રમેક્રમે શક્તિ આવતાં સ્નાનમાં બીજાની મદદ લેવાની જરૂર ટળી જાય છે. સ્નાનથી ત્વચા સ્વચ્છ બને છે, સુંવાળી થાય છે, તેનો

સ્પર્શ ગમે એવો લાગે છે, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે, ચિત્ત પ્રસન્ન બને છે. સ્નાનના ગુણ તો અનુભવસિદ્ધ છે અને તેનાથી વંચિત ક્ષયના દરદીએ નિષ્કારણ લાંબી મુદત રહેવું ન જોઈએ.

દાંત અને જીભ રોજ એકવાર તો ચીવટથી સાફ કરવાં જોઈએ. તેની અસ્વચ્છતાથી પેટ અસ્વચ્છ બને છે અને પાચનમાં હરકત આવે છે. સુવા પહેલાં કોગળા કરાય — અને તે સારુ સાદું પાણી બસ થાય — તો દાંતમાં કંઈ ભરાઈ ગયું હોય તો નીકળી જાય, મોંમાં ભીનાશ રહે અને સોસ ન લાગે. હરેક વખત ભોજન કર્યા પછી મોં બરોબર ધોવું જોઈએ. મુખવાસ માટે પાનસોપારી વગેરે લેવાની પ્રથા છે, પરંતુ ખરો અને આરોગ્યવર્ધક મુખવાસ તો આવી વસ્તુની સહાયતા વિના કેવળ જલના ઉપયોગથી મળે એ છે. મોં આગગાડીનું એંજિન નથી કે તેમાં કોલસા જેમ ચાલુ કંઈ ને કંઈ નાખ્યા કરવું જોઈએ. દરદીએ તો આવી ટેવથી મુક્ત જ રહેવું જોઈએ.

ફેફસાંમાં બલગમ થવા માંડે તો તેનો સંચય થવા દેવો ન જોઈએ; તેને બહાર કાઢવામાં જરાય કંટાળો ખાવો ન ઘટે. બલગમ ફેફસાંમાં જ ભરાઈ રહે તો ભારરૂપ થાય, શ્વાસોચ્છ્વાસમાં હરકત કરે, ફેફસાંના સારા ભાગને બગાડે, છાતીમાં મૂંઝારો કરે. બલગમ જ્યાંત્યાં ન કઢાય. બળખા જ્યાંત્યાં પડ્યા હોય તો તે જગા જોતાં સ્વચ્છ માણસને ચીતરી ચડે. બલગમ થૂંકદાનીમાં જ ભેગો કરવો જોઈએ, અને તેમાંનું વિષ નાશ કરવા થૂંકદાનીમાં લાઈસોલ કે કાર્બોલિકનું પાણી રાખવું જોઈએ. થૂંકદાનીમાંનો બલગમ

કચરાની જેમ સળગાવી દેવા જોઈએ અને થૂંકદાની પણ ઊકળતા પાણીથી સાફ કરી સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ.

સ્વચ્છ અને મલિન વસ્ત્રનો ભેદ દેખીતો છે. સાફ વસ્ત્ર સુઘડતાથી પહેર્યા હોય તો મનમાં ઓર જ ચેન રહે છે. જ્યાં મલિનતા છે ત્યાં ઉદાસીનતા છે.

વસ્ત્ર જેમ બિછાનું અને ખંડ અને ખંડમાંની વસ્તુઓ સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ. ખંડમાં પણ કામપૂરતી વસ્તુઓ હોય તો જ તે રહેવાની જગા જેવું લાગે, અન્યથા રાચરચીલાની દુકાનનો કે વખારનો ખ્યાલ આવે.

આરામ દરમ્યાન સૃષ્ટિમાંના બહારના વિવિધ વાતાવરણનો લાભ દરદીને સુગમ નથી; તેની દશા કારાગૃહમાં વસનારા લોકોના જેવી છે. એટલે તેની સમીપ જેટલી સ્વચ્છતા રખાય તેટલી સરળતા તેના પ્રયાસથી બને છે. સ્વચ્છતા દરદીની આશા સીંચે છે.

૨૦

ઔષધિ અને અન્ય ઉપચાર

ક્ષયરોગમાંથી પાર ઊતરવા આરામ સિવાય બીજો કોઈ રાજમાર્ગ નથી. પ્રતિ વર્ષે અનેક પ્રકારની ઔષધિઓ અને ઉપચારો પ્રસિદ્ધિમાં આવે છે અને લોપ પામે છે; પરંતુ રોગના જડમૂળને અસર કરે એવી ઔષધિ હાથ આવી નથી. ક્ષયમાંથી સારા થવાનો સંભવ માત્ર કુદરતની ગતિને બને તેટલા અનુકૂળ થવાથી રહે છે, અને તે વિષે આ પૂર્વેના પરિચ્છેદોમાં કહેવાઈ ગયું છે. આમ છતાં ક્ષયના અસરકારક ઉપચાર તરીકે અનેક વસ્તુઓ જગત આગળ આવે છે અને તેમ થવામાં બીજાં કારણો ઉપરાંત દરદી અને તેના સ્નેહીસંબંધીઓના કેટલાક ખ્યાલ અને વૃત્તિ અગત્યનાં કારણ બને છે. 'ક્ષય જેવા રોગમાંથી દવા વિના કેમ સારા થવાય' એ શંકા અને તેમાં સમાયેલ ભાવ અનેક પ્રકારની ઔષધિઓનો ઉપયોગ વધારી મૂકે છે. જેમ દવા વિના ન ચાલે એવા ખોટા ખ્યાલથી દવા પાછળ દોડવામાં આવે છે તેમ ઝટપટ સારા થવાની ઇચ્છા અને તેથી ઊપજતી અધીરાઈ પણ તેમ જ કરાવે છે. ઔષધિ વાપરવામાં

આવે વા ન આવે, પરંતુ ક્ષયરોગમાંથી સારા થવાનું બેચાર દિવસમાં કે બેચાર અઠવાડિયાંમાં કે બેચાર મહિનામાં બની શકતું નથી એ નિર્વિવાદ છે. કેટલીક ઔષધિ વિષે એવું બોલાતું સંભળાય છે કે તે ગુણ કરે ન કરે, પરંતુ અવગુણ તો નહિ કરે એટલે તે લેવામાં હરકત નહિ. આ ખ્યાલ પણ ભુલભરેલો છે. શરીર ગટર નથી કે તેમાં જાણીતી કે અજાણી સારીમાઠી હરેક જાતની વસ્તુઓ મનમાં આવે તેમ નાખવી પોસાય. ઔષધિઓ અર્ક જેવી છે, અને જેના ગુણ અવગુણ જણાયા ન હોય અથવા જે ગુણ કરે એવો સંભવ ન હોય તે નિરર્થક મનને સારું લગાડવા શરીરમાં નાખવી યોગ્ય ન કહેવાય. ઔષધિ માત્ર શરીરના સૂક્ષ્મ અને બહુરૂપી તંત્રને તવે છે, અને લાંબી મુદતના વપરાશના અંતે ઔષધિઓ વકરી આપે છે એ જાણીતું છે. રોગની ગતિ શરીરને હચમચાવી અને કસી રહી હોય તેવે વખતે નિરર્થક ઔષધિ વગેરેથી શરીરની કસોટી ચાકરી કરવામાં છેવટે હેરાન જ થવાનું બને છે.

ક્ષયરોગનાં મૂળ નિર્બળ કરે એવી ઔષધિ એકે જણાઈ નથી, એટલે રોગનાં લક્ષણો દૂર કરવામાં ઔષધિ ઓછી જ કામ આવે છે. આરામ આદિથી રોગના વિષનું શરીરમાં ફરવાનું જેમજેમ ઓછું થાય છે તેમતેમ લક્ષણો પણ નબળાં પડે છે. લક્ષણો દરદીને ખૂબ પજવે છે ત્યારે તેની અકળામણ સેવાય એવું કરવા કેટલીકવાર ઔષધિઓ અપાય છે, પણ તેનો ઉપયોગ કેવળ ક્ષણિક રાહત આપવાપૂરતો છે; તે ઓછામાં ઓછો કરાય એ ઇચ્છવાજોગ છે.

ક્ષય મટાડવા અનેક 'ઇન્જેક્શન' પ્રચારમાં આવે છે. તેમાંથી કેટલાંક રેાગમાં ઉછાળેા લાવે છે અને અનેકવાર પારાવાર નુકસાની કરે છે. ઉછાળેા જીવલેણ ન નીવડે તેાય ઘણીવાર સાંખી શકાતેા નથી અને માંદગી લંબાવી મૂકે છે. જલદ ઉપચારેા ઉગારે કે મારે. કેાને ઉગારે અને કેાને મારે એ કેાઈ કહી ન શકે. બધેા આધાર વ્યક્તિની માર્મિક શક્તિ ઉપર છે અને તેનું માન—માપ જાણવાનું કેાઈ સાધન નથી. મેાહક અને ચમત્કારિક અને તાત્કાલિક પરિણામ લાવવાનેા માર્ગ હસ્તગત થયેા નથી. ટુંકા લેખાવાતા માર્ગ ઘણીવાર લાંબા, બહુ લાંબા નીવડે છે. સાહસ ખેડવાની અને અજમાયશ કરવાની વૃત્તિ, શક્તિ અને અનુકૂળતા સૈાના વિષે સંભવતાં નથી. ઔષધિ તથા દમામદાર અને દાહવાળા અને નવાઈ પમાડે એવા દેખાવડા ઉપચારેામાં મન ન પરેાવાય અને સાદી, સેાંઘી અને સરળ પણ પરિણામે હિતકર દિનચર્યાનેા અંગીકાર કરાય તેા ભાવી સારું નીવડવાની પૂરી આશા રખાય. 'કેવળ પથ્ય થકી ઔષધિ વિના વ્યાધિ દૂર થાય છે; પરંતુ પથ્ય વિના સેંકડેા ઔષધિ પણ વ્યાધિ દૂર કરતી નથી.' બંગસેનનું આ વચન ક્ષય વિષે તેા અક્ષરશઃ સાચું છે.

૨૧

પ્રમાણસર કસરત

ક્ષયની ચિકિત્સા આરામ વિના સંભવતી નથી તેમ પ્રમાણસર કસરત વિના અપૂર્ણ અને કાચી રહે છે. એક ઢાલની બે બાજુ જેમ આરામ અને કસરત ચિકિત્સાના જુદા પાડી ન શકાય એવા બે અડધિયાં છે. રોગનો થાક ન ઊતરે, જ્વર ન જાય, નાડી અને શ્વાસોચ્છ્વાસ બરોબર ન ચાલે ત્યાં સુધી દરદીએ યથાર્થ આરામ લેવો ઘટે છે. રોગનું વિષ શરીરને શોષતું બંધ પડે છે ત્યારે કસરતનો સમય આવે છે. રોગનું વિષ જોરમાં હોય છે ત્યારે શરીરમાંની ક્રિયામાં સમતા ઓછી હોય છે, અને તેવી અવસ્થામાં કસરત, મહેનત કરવાં એ આગમાં કૂદકો મારવા જેવું થાય છે. ટાઈફૉઇડ જેવા રોગમાં લક્ષણ નાબૂદ થાય છે અને દરદીને સારું લાગવા માંડે છે ત્યારે રોગના ઘા રુઝાઈ ગયા હોય છે; પરંતુ ક્ષયમાં આથી વિપરીત છે. જ્વર જેવાં બાહ્ય લક્ષણ દેખાતાં હોય છે ત્યારે ફેફસાં-માંની ગ્રંથિઓમાં રૂઝ આવી હોતી નથી એટલું જ નહિ પણ ગ્રંથિજન્ય વિષ શરીરમાં ફરતું હોય છે. લક્ષણો દબાય

છે અને દરદીને સારું લાગવાનું શરૂ થાય છે ત્યારે જ રૂઝની ક્રિયાનો આરંભ થાય છે. અને તે પણ અતિમંદ રીતે, એટલે લાંબા આરામ પછી પરિશ્રમની શરૂઆત કરવામાં અને તે વધારવામાં ચીવટ અને સાવચેતી બરોબર રાખવી પડે છે. આ સંક્રાંતિનો સમય દરદીને સારુ અત્યંત સાવધાન રહેવાનો સમય છે. રોગનાં લક્ષણ દબાતાં તે પોતાને રોગમુક્ત થયો માને અને યથેચ્છ વિહરવા લાગે તો ઝટ લક્ષણો પાછાં દેખાવા લાગે અને રોગ વધી જાય. આરામની જેમ કસરત ચિકિત્સાનું જ અંગ છે એ વસ્તુ બરોબર ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. ઔષધિની માત્રા જેમ, ચિકિત્સાનાં અંગરૂપ પરિશ્રમની માત્રા જ છે; તેની અસર મુજબ તેમાં વધારો ઘટાડો કરાય છે. પરિશ્રમને માત્રા કહેવામાં કેવળ અલંકારિક ભાષાનો ઉપયોગ નથી; તેમાં સત્યાર્થ છે.

જ્વર ચોવીશે કલાક આઠ દિવસ સુધી દેખાતો બંધ થયા પછી જ પરિશ્રમનો આરંભ સંભવે છે. પરંતુ જ્વર લાગટ એક માસથીયે વિશેષ સમય સુધી આવ્યો હોય અને જ્વર તથા રોગનાં બીજાં લક્ષણો જોરમાં જણાયાં હોય તો જ્વર ઊતર્યા પછી પણ બેથી ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી અને કેટલીકવાર તો તેથીયે વિશેષ વખત સુધી આરામ ચાલુ રાખવો સલાહકારક છે. મેલેરિયા કે સામાન્ય જ્વર જેવો ક્ષયનો જ્વર લેખી, જ્વર જતાં જ પરિશ્રમ અને પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવાં એ સાહસ જ છે. તેનો આરંભ કરવામાં થોડીક ઢીલ થાય તો તે હાનિ નહિ કરે, પરંતુ ઉતાવળ તો હાનિ કરી દે. તેમજ અત્યંત ઢીલ કરાય તો સારા થવામાં નાહકની રોકાણ થાય છે. શરીરતંત્રને

રોગના વિષ સામે લડવાનું હોય છે, તેમાં શક્તિનો વ્યય થાય છે; પરંતુ તે બંધ પડે અને કસરત ન હોય તો તંત્રને કંઈ જ કરવાનું ન હોય અને તેથી તેમાં શિથિલતા આવી જાય અને તે અપંગતા લાવે. યથાવસર આરામ લેવાય અને કસરત કરાય તો જ આરામ અને કસરતનાં મીઠાં ફળ નીપજે.

પરિશ્રમનો આરંભ સવારના પાંચપંદર મિનિટ આરામ-ખુરસીએ બેસવાથી કરવાનો છે, અને ક્રમેક્રમે બેસવાનાં ટાણાં વધારવાનો છે. આમાં થાક જેવું ન લાગે અને જ્વર ન જણાય તો શરૂઆતમાં એક વખત અને પછીથી બે વખત ચાલવાનું અને થોડાક વારથી શરૂ કરી પંથ ક્રમેક્રમે લાંબો કરવાનું બને છે. આમ પરિશ્રમ લેવાનું શરૂ કરતાં દરદીએ આરામ સાવ તજી દેવાનો હોતો નથી. પરિશ્રમ સિવાયના સમયમાં તો આરામ લેવાનો જ છે. પંથ કરી આવ્યા પછી પોણો કલાક અને સ્નાન કર્યા પછી થોડોક આરામ, જમવા પહેલાં અને જમ્યા પછી આરામ અને બપોરે આરામ લીધા વિના ન ચાલે.

ચાલવા સિવાય બીજા કોઈ પ્રકારનો પરિશ્રમ શરૂઆતમાં ન કરાય. ચાલવાની માત્રા સરળતાથી અને સહેલાઈથી નક્કી કરી શકાય છે, તેમ તેની અસર પણ બરોબર કરી શકાય છે. ચાલવાનો અર્થ ભટકવું તેમ જ્યાંત્યાં ઊભા રહેવું એવો નથી. ચાલવાનો લાભ અહીંતહીં જેમતેમ ઊઠબેસ કરીને મળતો નથી. ચાલવાનું શરૂઆતમાં સપાટ ભૂમિએ મંદ ગતિએ રાખવું જોઈએ. મુંબઈમાં લગ્નના વરઘોડામાં 'સાજનમાજન'ની ગતિ હોય, અથવા સીમંત-પ્રસંગે 'ધન'ની પાટ ચાલતાં ગતિ હોય તેવી મંદ ગતિ

જોઈએ. એક કલાકમાં એક માઈલનો પંથ કપાય તો બસ થાય. આવી મંદ ગતિએ બે માઈલ જેટલું વિનાવિઘ્ને ચાલવાનું ક્રમેક્રમે બને, પછી ચારપાંચ દિવસના આંતરે ગતિમાં થોડોથોડો વધારો કરાય, અને કલાકમાં બે અને અંતે ત્રણ માઈલનો પંથ કરવાની યોગ્યતા આવે. ચાલવાની ઝડપમાં આથી વિશેષ વધારો કરવાનો લોભ રખાય તો પાછા પડવા વારો આવે. ચાલતાં શરીર ટટાર અને મોં બંધ જોઈએ; શ્વાસોચ્છ્વાસ કેવળ નાકેથી ચાલવા જોઈએ. ચાલવાથી શરીરની ગરમી વધે એટલે વસ્ત્ર પણ પરિશ્રમ ન કરતા હોઈએ ત્યારે જોઈએ તેના કરતાં ઓછાં જોઈએ. બની શકે ત્યાં સુધી પવન સામે ન ચાલવું જોઈએ. ચાલવામાં કોઈ સાથી ન જોઈએ; ચાલવું એ કસરત છે, અને ચાલતાંચાલતાં બોલવું એમાં વિશેષ કસરત છે અને થાક જલદી લાગી જાય છે. અને કેટલીકવાર સાથી સાથે વાતોનો રસ એટલો બધો ચડે છે કે બેધ્યાન થઈ જવાય છે અને વાતનો વિષય ચર્ચાસ્પદ હોય છે તો મન પણ તપી જાય છે.

ચાલતાં ઉધરસ વારંવાર આવે કે શ્વાસ ભરાઈ આવે અથવા નાકથી શ્વાસ લેવામાં તકલીફ લાગે અને મોં ઉઘાડવાની ઇચ્છા થાય તો સમજવું કે વિશેષ ચલાયું છે અથવા ચાલવાની ગતિ વધારે છે. તેમ થાય ત્યારે તરત જ વિસામો લેવો જોઈએ. ચાલવાનું મર્યાદામાં થાય છે અને વધારેપડતું થતું નથી એ જાણવાની સરસ રીતિ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઉપર ધ્યાન આપવાની છે. પથારીમાં શાંત પડેપડે શ્વાસોચ્છ્વાસ જેટલા હોય અને જેટલા ઊંડા લેવાતા હોય તેમાં ચાલતાં

વધારો ન થાય તો ચાલવાનું વધારેપડતું થયું નથી એમ કહેવાય. ચાલીને આવ્યા પછી ચાલવાનું બરોબર થયું છે કે વિશેષ તે જાણવા સારુ થરમોમિટરથી શરીરની ગરમી માપવી જોઈએ અને નાડી ગણવી જોઈએ. ચાલવાથી મોંની ગરમી બરોબર વધતી નથી; કેટલાકમાં નિત્યની ગરમી કરતાંયે ઓછી થાય છે અને કેટલાકમાં વધે છે તો માત્ર નામની જ. ચાલવાની અસર જાણવા મોંમાં થરમોમિટર મૂકી ગરમી જોવાથી બરોબર ખ્યાલ આવતો નથી. જેઓ આ રીતિ વાપરે છે તેમનું માનવું એવું છે કે ચાલીને તરત જ થરમો-મિટર મૂકવામાં આવે તોપણ ૯૮.૪ ડિગ્રીથી વિશેષ ગરમી ન હોવી જોઈએ અને કદી હોય તો અર્ધા કલાકના વિસામા પછી ઊતરી જવી જોઈએ. તેથી વિશેષ રહે તો ચાલવાનું વધારે થયું કહેવાય.

પરંતુ સરસ રીતિ તો પૂંઠે (ગુદામાં) થરમોમિટર મૂકવાની છે. તે જગે પારાની નળી ૩ મિનિટ રાખવાથી ગરમીનો ખ્યાલ મળે છે. આ રીતે થરમોમિટરનો ઉપયોગ કરી લીધા પછી તેને પહોળી બેઠકવાળી શીશીમાં રાખવું જોઈએ. આથી કરી શીશી ડગી ન જાય અને થરમોમિટરને આંચ ન આવે. શીશીના તળિયે ભરવાથી પારાની નળી બટકી જવાનો ભય ટળે છે. થરમોમિટર સ્વચ્છ રાખવા કાર્બોલિકવાળું પાણી શીશીમાં ભરવું જોઈએ. દશ તોલા પાણીમાં અર્ધો તોલો કાર્બોલિક નાંખવાથી જરૂરી પાણી બનાવી લેવાય છે. કાર્બોલિક ન હોય તો સાબુનું થંડું પાણી રાખવું જોઈએ. થરમોમિટર વાપરવા ટાણે સ્વચ્છ થંડા પાણીથી ધોવું જોઈએ.

આ રીતિ મુજબ ગરમી જોવાની બે પદ્ધતિ છે: એક ચાલીને આવી તરત જોવાની અને બીજી વિસામો લીધા પછી પોણા કલાકે જોવાની. બન્ને પદ્ધિતિનો અખત્યાર કરવાની જરૂર નથી. આવતાં જ જોવામાં આવે તો તે ૧૦૦.૦૪ ડિગ્રીથી વધારે ન હોવી જોઈએ, અને પોણા કલાકના વિસામા પછી ૯૯ ડિગ્રી કે તેથીયે ઓછી હોવી જોઈએ. નાડી પણ વિસામાના છેવટે ૯૦ની અંદર હોવી જોઈએ. ગરમી અને નાડીની કસોટી રોજરોજ બરોબર આવ્યા કરે તો તે સુધારાનું સારું ચિહ્ન લેખાય. તેમાં અવારનવાર ક્ષણિક ફેરફાર થયા કરે તો પંથમાં વધારો કરવો ન જોઈએ. દરદી આ ધોરણે ધીમેધીમે કરી એકસાથે ૩ અને ૪ માઈલ ચાલતો થાય છે; કેટલાકો ૬ અને ૮ માઈલનો સામટો પંથ કરે છે, અને કેટલાક એક દિવસમાં ૧૦ માઈલથીયે વિશેષ ચાલવાની તાકાત મેળવે છે. પરંતુ દરેક દરદીનું કૌવત એકસરખું વધતું નથી; હરેકની શક્તિમાં તારતમ્ય રહેવાનું જ; એટલે બીજાનું જોઈ કે જાણી લોભમાં ન પડાય અને અતિશયતા ન કરાય એની કાળજી રાખવી જોઈએ.

સપાટ ભૂમિએ ચાલવામાં સફળતા ગોળવાય પછી ધીમેધીમે ચડવાનું કરવું જોઈએ. સાદું ચડાણ ચડવું એ પગથિયાં કરતાં સહેલું છે. પગથિયાંનો ઉપયોગ ઓછો જ કરવો યોગ્ય છે. ચડાણ પણ સખત અને ઊભી સીડી જેવું હોય તો તે ન ફાવે અને વધારેપડતું થાય. ચડવાની કસરત પણ ધીમેધીમે વધારવી જોઈએ; શક્તિ આવતી જાય છે તેમતેમ કાળજીપૂર્વક પંથ મોટો કરાય છે અને ચડવાનું પણ વધારાય છે.

એકસાથે ૫૦૦ અને ૬૦૦ ફૂટ ઊંચાઈ ચડવાનું પણ બને છે. ચાલવા માટે સપાટ ભૂમિ ન હોય ત્યાં ચાલવાની શરૂઆતમાં ચડવાનું અને ચાલવાનું પૂરું કરવાનું થાય ત્યારે ઉતરવાનું રખાય એ ઇચ્છવાજોગ છે; તેમ કરવાથી થાકવાનો વારો આવતો નથી. ચાલતાં થાક જેવું લાગે કે વિસામો તરત જ લઈ લેવો જોઈએ; શરીર ગરમ થઈ આવે એવી રીતે અને એટલું બધું ન ચાલવું જોઈએ.

ચાલવાનું અનુકૂળ પડતું જાય છે તેમતેમ સ્ફૂર્તિ આવતી જાય છે અને મન પ્રફુલ્લિત બને છે. આવી આશામય દશામાં સાવધ રહેવાની ખાસ જરૂર છે: કારણ કે તે જ દશામાં પોતાને ક્ષય હતો એ વિસરવાનું થાય છે, અને સાજા માણસ જેમ વર્તાવ કરવા વળી જવાય છે. આંગળી ઉપર ચાકુ લાગે કે તરત જ લોહીની ધારા નીકળે એવી તાત્કાલિક અસર અતિશયતાની થતી નથી. તેની બૂરી અસર ધીમેધીમે જમા થાય છે અને ભારવાહી પશુ ઉપર ભાર લાદતાં લાદતાં છેવટે હલકા ફૂલ જેવો ભાર મૂકતાં તે બેસી જાય છે, તેમ અતિશયતાથી શરીરતંત્રને ધીમેધીમે આઘાત લાગતા રહે છે તો તે અંતે અણધાર્યા પ્રસંગે તુચ્છ કારણ ઉપસ્થિત થતાં થંભી જાય છે અને રોગ ફરીને માથું ઊંચું કરે છે. સાજામાં ક્ષયરોગનાં મંડાણ અતિશયતાથી થાય છે અને સારા થતાં તે જ કારણ ફરીને પાડે છે. થાકનો અનુભવ કદી ન થાય એવી રીતે ક્ષયરોગીએ પરિશ્રમ કરવો જોઈએ. તેણે કદી થાકવું ન જોઈએ, સદા શરીર સ્ફૂર્તિવાળું રાખવું જોઈએ, સદા તાજા જ રહેવું જોઈએ.

ચાલવાનું જેમ પ્રમાણુસર અને ધોરણુસર કરવાનું છે અને ક્રમેક્રમે વધારવાનું છે તેમ જાતમહેનત પણ તે જ રીતે કરવાની છે. વજન ઉપાડવાનું કે બીજી કોઈ જાતમહેનત યથેચ્છ કરવામાં આવે તો પારાવાર નુકસાન થાય. ક્ષયરોગીમાં પણ જાતમહેનત કરવાની લાયકાત આવે છે, પરંતુ તે મેળવવા માટે માર્ગદર્શકની જરૂર છે; અન્યથા, સારું કરવા જતાં પોતાને જ માઠું કરી લેવાય છે. જાતમહેનતની ટેવ પાડવી લાભદાયક છે, પરંતુ મહિનાઓની મહેનતના અંતે મેળવેલ શક્તિ પળવારમાં રગદોળાઈ ન જાય એની પૂરતી સંભાળ રાખવાની છે.

પરિશ્રમ સંબંધી પ્રાચીન વચન છે તે ક્ષયરોગી સારુ તો અક્ષરશઃ સત્ય છે. જ્યાં સુધી તેનું ઉલ્લંઘન થતું નથી ત્યાં સુધી પસ્તાવાનો પ્રસંગ ઘણેભાગે આવતો નથી. प्राक् श्रमात् विरजेत् । અર્થાત્ થાક ચડે તે પહેલાં વિરામ લેવો.

માણસ કમાય તેટલું બધું વાપરી નાખે તો તે ખોટો વ્યવહાર કહેવાય; અણધાર્યા ખર્ચાળ પ્રસંગને તે પહોંચી ન શકે, અને તરત મૂંઝાઈ જાય. શક્તિ વિષે પણ તેમ જ છે. ક્ષયરોગી શક્તિ જેમજેમ આવતી જાય અને વધતી જાય તેમતેમ બધી વાપરી નાંખતો જાય તો તે સહેલાઈથી અજાણતાં અતિશયતામાં સરી જાય, અને તેમ ન થાય તોપણ અસાધારણ સામે તે ટકી ન શકે; પોતાની શક્તિ ઓચિંતી લૂંટાઈ ગયેલ જુએ અને ફરીને પટકાય. તેણે કુશળ વ્યાપારી જેમ શક્તિનો સંચય કરવો જ જોઈએ, શક્તિ બધી વેડફી ન નાંખતાં અનામત રાખવી જોઈએ.

ચાલવાનું શરૂ કર્યા પછી ફરીને સવારસાંજ ટેમ્પરેચરમાં વધારો જણાય તો ચાલવાનું બંધ કરી આરામ લીધા વિના ચાલે નહિ. સવારે ઊઠતાં જ ૯૮ કે તેથી વધારે અથવા સાંજે આશાએશ પછી ૯૯.૨ કે તેથી વધારે ટેમ્પરેચર રહેવા લાગે તો આરામ સિવાય છૂટકો નથી. આરામના પરિણામે તાવ ઊતરી જાય કે ફરીને નિયમપૂર્વક અને પ્રમાણ-પૂર્વક ચાલવાનો આરંભ કરવાનું બને છે.

ક્ષયરોગ પરખાતાં આરામ યથાર્થ લેવાયો હોય અને તે સંબંધી મન મનાવી લેવા જેવું કરવામાં આવ્યું ન હોય તથા કસરત પ્રમાણસર અને નિયમસર જ લેવાતી હોય અને થાક ચડે તે પહેલાં જ પરિશ્રમ બંધ કરાતો હોય તો ચિકિત્સા દરમ્યાન તો દરદીને પાછા પડવાનો પ્રસંગ ભાગ્યે જ આવે. આરામના અંતે ઊતરેલો થાક કાયમ માટે દૂર રખાય, અને થાકનો અનુભવ ન થાય, એવો વર્તાવ રખાય તો શરીર ક્ષયથી અંકિત થયેલ છતાં તેનાથી હેરાનગતિ થતી નથી.

૨૨

નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ

ક્ષયરોગ જાગૃત થતાં અને પરખાતાં દરદીને પોતાના જીવનના અનેક પ્રકરણો સંકેલી, જવાબદારી અને ફરજમાંથી ફારેગ થઈ પોતાનું ચિત્ત રોગમાંથી પાર ઊતરવાને એક જ કાર્યમાં ચોંટાડવાનું છે. આમ પરાણે નિવૃત્તિ અંગીકાર કરવા છતાં તે કેવળ શૂન્ય, જડ જેવો થઈ જતો નથી; તેમ થવાની જરૂર નથી, અને તેમ થઈ ન જવાય એની પૂરી કાળજી રાખવી ઘટે છે. મનને એક વા બીજી રીતે કશામાં પરોવી ન રખાય તો તે જેમાંતેમાં ભટકે, મનોબળ નબળું પડે, કાયરતા મનને ઘેરી વળે. "કાયરતા મનનો ગંભીર પ્રકારનો વ્યાધિ છે; . . . તે મનની સંકલ્પશક્તિ કોરી ખાઈ હરેક પ્રગતિમાં અંતરાય નાંખે છે" (ડૉ. પિગને). તેનાથી વ્યક્તિની પ્રવૃત્તિ કરવાથી લાયકાત એકદમ ઘટી જાય છે, અને આગળ જતાં તે દુશ્મન થઈ ઊભી રહે છે. ક્ષય-રોગથી ઘવાયેલાં ફેફસાં સારાં કરવા જતાં મન માર્યું ન જાય એની સંભાળ ફેફસાંની સંભાળ કરતાંયે વિશેષ રાખવાની

છે. ફેફસાં સુધરે પણ મનોબળ વિખરાઈ જાય તો વ્યક્તિ કશા પ્રકારનું કાર્ય કરવાને અથવા પોતાનું ફોડી લેવાને અશક્ત બની જાય અને જગતને કેવળ ભારરૂપ થઈ પડે; તે જ્યાંત્યાં માનભંગ વેઠે અને તરછોડાય.

એક તરફથી મન સારી સ્થિતિમાં રહે તે જોવાનું અને બીજી તરફથી રોગનાં લક્ષણ નાબૂદ કરવામાં અને ફેફસાંમાં રૂઝ ઉપજાવવામા નડતર કરે એવી એકે પ્રવૃત્તિ ન કરાય એ જોવાનુંઃ આ કાર્ય કઠણ છતાં કરવું જ જોઈએ છે.

દરદી રોગની શરૂઆતમાં બિછાનાવશ હોય તોય તેનામાં જ્વરાદિ લક્ષણો દેખાવાનાં. સારવારની અસર થવા માંડતાં તે ધીમેધીમે ઘટે અને દબાય, પરંતુ હરફર કરી શકાય તેટલાં તે દબાયાં ન હોય; અંતે લક્ષણો બરોબર દબાય અને દરદી ક્રમે-ક્રમે હરફર વિશેષ ને વિશેષ કરવા લાયક થાય. બિછાનામાં હોતાં છતાં લક્ષણો દેખાય છે ત્યાં સુધી જેટલો આરામ— શારીરિક અને માનસિક — લેવાય તેટલો ઇષ્ટ છે. તે અવસ્થામાં કોઈ પ્રકારે તેનાથી કંઈ કરવાનું ન બને, કર્તા ન થવાય. કંટાળો ન ઊપજે કે કાયર ન થવાય વાસ્તે તે પળેપળે લેવાય એટલો 'શાંત આનંદ' લે તો તે એકંદર અવગુણકારક નીવડતો નથી. મનરંજન કરે એવાં ચિત્રો વગેરે જોવાનું અને મન પ્રસન્ન કરે એવું સાંભળવાનું તેનાથી કરી શકાય.

સંગીત ક્ષયરોગીને કાલ વ્યતીત કરવામાં અને પોતાનું દુઃખ ભૂલવામાં સારી સહાયતા કરે છે. તેના પોતાનાથી તો ગવાય નહિ કે એકે વાજિંત્ર આ અવસ્થામાં વગાડાય નહિ. પરંતુ કોઈ સ્નેહી મિત્ર સંભળાવે તો જરૂર તેને લાભ થાય. આ સારૂ સંગીતશાસ્ત્ર જાણવું જ જોઈએ એવું નથી. રંગ-

બેરંગી પક્ષીઓના કલોલથી અને સમુદ્રની વિચિઓથી અને વૃક્ષોનાં આંદોલનથી ઉપજતો ધ્વનિ કોના કાન આકર્ષતાં નથી? સંગીતનો અંશ મનુષ્યમાત્રમાં છે એમ કહીએ તો ખોટું ન કહેવાય. દીલરૂબા કે સીતાર જેવાં તંતુવાદ્યનો મૃદુ મધુર સુર જરૂર દરદીને શાંતિ આપે એવો છે.

સંગીતજન્ય કે અન્ય પ્રકારનો આનંદ લેવામાં દરદીથી ધાંધલ ધડપચ ન જ થાય એ સ્પષ્ટ છે.

જ્વરાદિ લક્ષણો નરમ પડે ત્યારે વાચન થોડુંથોડું કરાય. પરંતુ જેમાં મન એકાગ્ર કરવું જોઈએ, જે સમજવા મથવું જોઈએ, અથવા મનમાં આવેશ ઉપજાવે અને મનને ઉશ્કેરી મૂકે કે ખિન્ન કરી નાખે એવું અથવા એકવાર હાથમાં લીધેલું અધૂરું મૂકવા મન ન થાય એવું નવલકથા જેવું રસવાળું વાચન ન કરાય, અને થાક ચડે તેટલું ન કરાય. વાચનનો થાક જેવોતેવો નથી. વાચનમાં વજનદાર પુસ્તક પણ ન લેવાય. તેવું પુસ્તક હાથમાં રાખી કે પેટછાતીના આધારે ટેકવી વાંચવાનું કરવાથી થાક ચડે છે અને હાથ રહી જાય છે. મનને શ્રમ ન લાગે અને આનન્દ મળે એવા ઇતિહાસ અને યાત્રા, મુસાફરી, વનસ્પતિ અને પશુપક્ષી વિષેના અને એવા બીજા વિષય સંબંધી પુસ્તકોનું વાચન અનુકૂળ લેખાય. પાનાની સાદી રમતો રમાય, પળેપળે અનુકૂળ આવે એવું થોડુંથોડું કરાય; પણ કંઈ પણ એકસાથે ઝાઝો વખત ન કરાય. તેમ થાય તો આશાએશ ન લેવાય અને રોગ પણ ન દબાય. મનરંજન કરવા જે કંઈ ગોઠવવામાં આવે તેમાં જરા પણ થાક ઉપજાવે એવો અંશ ન જોઈએ, તેમ તેમાં

જોર વાપરવાપણું પણ ન હોવું જોઈએ; અને તે જ્વર વધવાના તથા તે પહેલાના સમયમાં ન કરવું જોઈએ.

દરદી પથારી છોડવાને લાયક બને છે ત્યારે તેને મનરંજન કરવા સારુ વિવિધતા વિશેષ મળે છે. આ સમયમાં અતિશયતા ન થાય એ ખાસ જોવાનું છે. દરદી આ સ્થિતિમાં પોતાની આવડત મુજબ રુચે તે પસંદ કરી લે. પણ પસંદગી કરવામાં કેટલીક મર્યાદા રાખવી ઘટે છે. આહારવિહાર વિષેના, ખુલ્લી હવા સંબંધીના, આરામના નિયમો તજવા કે ખંડિત થવા ન જોઈએ. મિજલસ, મેળાવડા અને નાટકશાળાની ભીડમાં ન પડાય; જ્યાંત્યાં જેતે વખતે જેવુંતેવું ન ખવાય; ગણતરી વિનાનો શ્રમ ન કરાય. શક્તિનો સંચય અને તેનું રક્ષણ યથાર્થ કરવાં જોઈએ. નાણાના વહીવટ જેમ શકિતનો વહીવટ કુશળતાથી અને કરકસરથી કરાય તો જ નાદાર થવાનો દિવસ ન આવે. ક્ષય એ કેવળ શક્તિની નાદારી છે, અને તેમાંથી છૂટા થઈ ફરીને શક્તિની શાહુકારી મેળવવાની અને ટકાવવાની છે.

ચિકિત્સા દરમ્યાન રતિસુખ વર્જ્ય લેખાવું જોઇએ. એનું કારણ વ્યક્ત અને સ્પષ્ટ જ છે. ચિકિત્સા પછી પણ તે સંબંધી પૂરી મર્યાદા રાખવામાં હિત છે. પુરુષ કરતાં સ્ત્રીને રતિસુખ વિશેષ ત્રાસદાયક નીવડે એવું છે; ક્ષયમાંથી પાર ઉતરેલ સ્ત્રીને ટૂંક મુદતમાં ગર્ભાધાન થાય એ તેનું શરીરસુખ હણનારું છે.

નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ એ પણ ચિકિત્સાનાં અંગરૂપ હોવી જોઈએ. તેને લઈ ફરી નાદાર થવાનો વારો ન આવે એ

વિષે સાવધ રહેવું જોઈએ; અને તે માટે દરદીએ શ્રમની સીમા જાણતાં શીખી લેવું જોઈએ. આ સીમા પરાયો નક્કી ન જ કરી શકે; તેનું ભાન વ્યકિતને પોતાને ઊપજે છે, તેનું જ્ઞાન બીજાથી આપી શકાતું નથી. જ્યાં સુધી શ્રમસીમાનું ઉલ્લંઘન થતું નથી ત્યાં સુધી ચિંતાનું કારણ રહેતું નથી. થાક કેવળ શારીરિક જ હોતો નથી. મનમાં બેચેની ઊપજે એ પણ થાકનું જ અંગ છે. ધ્યાનચૂકથી થાક ચડે એટલું અને એવું થઈ જાય તો તરત આરામ લેવો જોઈએ અને થાક પૂરેપૂરો ઊતરી જાય નહિ અને શરીર ને મન બરોબર તાજાં અને સ્ફૂર્તિવાળાં થાય નહિ ત્યાં સુધી આરામ લેવો જોઈએ. શ્રમસીમામાં જ સદા રહેવું એ ક્ષયરોગીને સારવાર દરમ્યાન અને તે પછી પણ અનેક પ્રહારમાંથી ઉગારી લેનારી ઢાલ છે.

૨૩

નિયમનિષ્ઠા

ક્ષયરોગની ચિકિત્સા એટલી બધી સરળ છે કે તેની અમૂલ્યતા સૌને સરખી જણાતી નથી. કેટલાક તેને સ્વીકારતા નથી, કેટલાક સ્વીકારી અધૂરી મૂકી દે છે; પણ જેઓ સ્વીકારે છે અને અનુસરે છે તેઓ બીજા અંતરાય હોતા નથી તો પૂરા પાર ઊતરે છે. તેની સફળતાનો આધાર તેમાં રહેલ ગુણ ઉપર છે તેટલો જ તેના પાલનમાં નિયમિતતા સ્વીકારવા ઉપર છે. જડ જેવી જણાતી સૃષ્ટિમાંની તમામ ક્રિયા નિયમ પ્રમાણે થાય છે; જગતનો પ્રાણસમ સૂર્ય પણ નિયમબદ્ધ છે, એટલે તો જગતની ગતિમાં લવલેશ ગૂંચવણ ઊભી થતી નથી. મનુષ્યનો સંસાર—સમાજ પણ નિયમાધીન છે. નિયમવશતામાં શિથિલતા આવે છે તો તેની અસર સમાજ ઉપર તરત થાય છે. રાજ્યમાં ઉત્પાત થાય છે કે શત્રુનું આક્રમણ થાય છે અને યુદ્ધ પ્રવર્તે છે ત્યારે અસાધારણ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા અને રાષ્ટ્રરક્ષણ કરવા પ્રજાનાં વર્તનને વિશેષ મર્યાદિત કરનારા નિયમો ઘડાય

છે. શરીરનો ગ્રાસ કરી જનારું તત્ત્વ—ક્ષય એકવાર જેના શરીરમાં સંચાર કરે છે તેને સારુ તો તે પ્રસંગ રાજ્ય ઉપરનાં શત્રુનાં આક્રમણ જેવો જ છે, અને દેહરક્ષણ કાજે વિશેષ નિયમબદ્ધ થવું ઘટે છે. મહાવત મદોન્મત્ત હાથીને અંકુશથી વશમાં રાખે તેમ દરદીએ રોગને વશ કરવા અને રાખવા પોતા ઉપર પૂરો અંકુશ મૂકવો જોઈએ. અંકુશ વિના ક્ષય કાબૂમાં ન આવે કે ન રહે એ નિઃશંક છે; તેને દંડવા નિયમનિષ્ઠ ન થવાય તો વિલય પમાય.

એકવાર ક્ષય જાગૃત થયો કે પછી તેનાથી પરાજિત વ્યક્તિ ઇતરોનું અનુકરણ કરી ન શકે. તેના જીવનમાં કાયમનો પલટો થાય છે. બીજાને અનિયમિત થવું કદી પોસાય, પણ તેને તેમ થવું જીવલેણ ન નીવડે તોપણ અનેક રીતે દુઃખકર નીવડે. ચિકિત્સાનું સેવન કટકેકટકે કરવાથી નથી ફળતું; તે સતત અને ધોરણસર હોવું જોઈએ.

પુરાણોમાં દેવોની અપ્સરાઓ યોગીને યોગમાંથી ચલિત કરવા આવે છે તેમ હિતેચ્છુઓ સદ્ભાવે પણ અજ્ઞાનથી રાજરોગીને લલચાવે અને આવશ્યક નિયમો તોડવા પ્રેરે, તેના નિયમની હાંસી કરે કે તે વિષે નાપસંદગી બતાવે, છતાં તેની સામે દરદી ચડતા રહે છે અને મૂઝાતા નથી તો અંતે પોતાનું હિત સાધે છે એ ચોકસ જ છે. ક્ષયરોગથી ઉપજતી અશક્તિ, શરીરમાં થતો કાયમનો ફેરફાર, ગુમાવેલ શક્તિ મેળવવામાં પડતી અગાધ મહેનત, અને વીજળી પડે કે અમૂલ્ય મહેલ પળમાં ભસ્મીભૂત થઈ જાય એમ ક્ષયરોગ દબાયા પછી પ્રાપ્ત કરેલી શક્તિ નિયમના અભાવે અને અતિશયતાનાં પરિણામે પળમાં હતી નહોતી થઈ જવાનો

સંભવ, વગેરેનો ખ્યાલ આ રોગથી અપરિચિત હિતેચ્છુઓને ન હોય તેમાં આશ્ચર્ય જેવું નથી. મનને મોહક લાગે એવાં અનેક પ્રકારનાં પ્રલોભન યાદ આવે કે નજર આગળ પ્રત્યક્ષ થાય; પરંતુ જેને ક્ષયનાં ચક્રે ચડવાનું પ્રાપ્ત થયું છે તે બીજાના અજ્ઞાનને વશ થાય કે મેળે પ્રલોભનમાં સપડાય અને ચિકિત્સાનો રાજમાર્ગ તજે તો અહિત જ સધાય.

કેટલીકવાર ક્ષયના દરદીઓ પણ નિયમની હાંસી કરતા દેખાય છે, નિયમના પાલન વિના પોતાના સારા થવાની વાતો ગર્વથી કરતા સંભળાય છે, પરંતુ બીજાના અનુભવ એમ ને એમ પોતાના જીવનમાં ન ઉતારાય; તેમ કરવા પહેલાં તેમને બરોબર ચાળવા જોઈએ એ દેખીતું છે. ક્ષયરોગ બહુરુપી છે અને વ્યાપક છે. અનેકોમાં તે એમ ને એમ દબાઈ જાય છે એટલે કેટલાકોમાં નિયમની અવગણના કરતાં છતાં તે વશ રહેતો હોય તો નવાઈ નહિ, પરંતુ કેવળ તે ઉપરથી નિયમની અનાવશ્યકતા સાબિત થતી નથી. નિયમ તજનારા અને તરછોડનારા દરદીઓમાં રોગની સ્થિતિ શું હતી એ જાણવું અગત્યનું છે. એકને રોગનો સંશય કે સ્પર્શ માત્ર હોય અને બીજાને રોગનો ઘેરો પૂરો હોય, છતાં તે સૌ ક્ષયના દરદી જ કહેવાય. બીજાના અનુભવમાંથી પોતાના ઉપયોગપૂરતો સાર કાઢવામાં વિવેક વાપરવો જોઈએ છે. નિયમનિષ્ઠા સૌ સારુ સામાન્ય લેખાય તો અનેકોને આવતા પસ્તાવાના પ્રસંગ ઉપસ્થિત ન થાય.

૨૪

મનોદશા

ક્ષયરોગ હરેક વયની વ્યક્તિને થાય છે, પરંતુ જુવાનીમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. જુવાની એટલે દેહવિકાસની પર્યાપ્તિનો સમય, જીવનનો પ્રવેશકાળ. જુવાનીમાં ભૂતનાં સ્મરણ ઓછાં, ભાવીના તરંગો ઝાઝા. વર્ષોના અંતે છલોછલ ભરાયેલ નદી જેમ દિલ આશા અને અભિલાષાઓથી ઉભરાતું હોય, ખેલગેલ કરતું હોય, ગંભીરતા અને સાવધતા હજી અંકુરિત થવાની હોય, જીવનમાં કશાની ખોટખેંચ લાગતાં ન હોય, બધે વિપુલતા અને નવપલ્લવતા જ દષ્ટિગોચર થતી હોય. સ્વચ્છ આકાશમાં વિહરતા અને કલોલ કરતા પક્ષી જેવું, આગામી ભયના ખ્યાલ વિનાનું જુવાનીનું દિલ હોય. ઓચિંતો કારમો પારધિ નિશાન ટાંકે, પક્ષીની પાંખ ઘવાય અને નીચે તૂટી પડે તેમ ક્ષય જુવાની ઉપર પંજો નાંખે ત્યારે ન કલ્પેલો અને અણધાર્યો દેખાવ, ભૂકંપનાં પરિણામ જેમ, પ્રત્યક્ષ થાય; આ શું થયું અને હવે શું થશે એના જ વિચાર ક્ષયગ્રસ્તના મનને ઘેરી વળે અને આકુલવ્યાકુલ કરી

દે. પરંતુ અપરિહાર્ય વસ્તુ વિષે અનન્ત શોચ કરાય તોય તેમાં કણિકાપૂરતો ફેર ન થાય. રાજરોગી દેહમાં જાગૃત થયેલ શત્રુને દંડવા તરત સમતા ન મેળવે અને કટિબદ્ધ ન થાય તો તેને અનહદ નુકસાન થાય. ચિત્ત ભૂતકાળમાં અટવાઈ જાય અને ભાવીની ચિંતામાં ચોંટી જાય તો વર્તમાન ચુંથાઈ જાય અને ભાવી પણ ખાખ જેવું થઈ જાય. ભૂતકાળનો બળાપો અને અગમ્ય ભાવીની ફિકર છોડી તે વર્તમાન જેવું દેખાતું જાય તેવું જાણી સમજી પગલાં ભરતો જાય, અને પોતાનો પાઠ ભજવતી જાય તો તેની કસોટી અવશ્ય હળવી અને સહ્ય થાય. ગભરાટને વશ થઈ કશું સાધી શકાતું નથી; દુષ્પ્રસંગ આવતાં હારી બેસવાથી સહેજે મહાત થવાય છે.

જીવનપંથ સદા સરળ અને સાનુકૂળ હોતો નથી. જગપર્યટન કરવા નીકળનારને રસ્તે નદીનાળાં આવે, વનરણ આવે, ટેકરાડુંગરો આવે; એ બધાંથી તે ડરી જાય તો પર્યટન જ ન કરાય. તેને પીઠ ફેરવી પોતાનાં ઘરખૂણામાં ભરાઈ બેસવું જોઈએ. પણ જગતથી હારી બેસનારની દશા નદીના વહેણમાં તણાતાં પાલડાંના જેવી જ લાચાર સમજવી. પ્રયત્ન વિના કંઈ જ પ્રાપ્ત થતું નથી. રાજરોગી ક્ષયમાંથી પાર ઊતરવા તત્પરતા સેવે અને ધૃતિ ન તજે તો જ તે ઘોર તિમિર ભેદી પુનઃ જીવનપ્રકાશ પ્રાપ્ત કરે.

રાજરોગીને પોતાને વિષે, પોતાના કુટુમ્બ વિષે, પોતાની પ્રવૃત્તિ વિષે, પોતાના ભાવી વિષે વિચાર આવ્યા કરે; બહુરૂપી રોગ આશાનો ગ્રાસ કરતો વારંવાર દેખાય, આશાના મોરને દુષ્પવન જેમ ખેરવી નાખતો જણાય;

જણાય; હસ્તગત થતી સફળતાને ખેંચી લેતો ન હોય એવો આભાસ ઉપજાવે અને ચિત્તને ચિંતારૂઢ કરી લે. પરંતુ ચિંતામગ્ન દશા ક્ષયની સમર્થ સાથી છે. તે ક્ષયની ઉત્પત્તિમાં અગત્યનું નિમિત્ત છે, તેની સ્થિતિ અને વૃદ્ધિમાં અને પુનઃજાગૃતિમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ચિત્તની ચિન્તામગ્ન દશા ઊપજવા જ દેવી ન જોઈએ; ચિંતાને તો તરત જ હણવી જોઈએ.

હસનારને જગત સંગાત મળે છે, રડનાર એકલો રડે છે; આનંદીને માનવીઓ શોધતાં આવે છે, ઉદાસીથી નાસતાં ફરે છે; હર્ષ મિત્રો લાવે છે, ખેદ સૌને નસાડે છે: વિલકોક્સનાં આ વાક્યો કોણે નથી અનુભવ્યાં? દુખમાં સાથ પોતાના જેવો બીજો કોઈ આપી શકતો નથી; બીજાઓ તેની કલ્પના જેવીતેવી કરે પણ તેનો સાક્ષાત્કાર ન કરી શકે. જગતની આનંદસરિતા દુઃખીનાં દુઃખથી અટકતી નથી; વ્યાધિગ્રસ્તના વ્યાધિથી સ્નેહીસંબંધીઓનાં જીવન વિવિધ રસથી તરબોળ થતાં રોકાતાં નથી; અને તે રોકાય તેવી ઇચ્છા શરખી કાં કરવી? જગતના વહેણમાં તરી ન શકાય તો કિનારે ઊભી જગતને નિરખી નયન કાં ન ઠારવાં અને તેવી સ્થિતિમાં સ્નેહીસંબંધીઓની મળે તેટલી સહાયતાથી સંતુષ્ટ કાં ન રહેવું? ક્ષયરોગી પોતાનું હૃદય સંતોષથી ભરપૂર રાખે અને અન્ય વિષે આશા ઓછી બાંધે તો તેની સમતા જળવાય અને તેને સાંત્વન મળે. તે સારા થવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરે અને ચિકિત્સાના અંગરૂપ દિનચર્યાનું પાલન યથાર્થ કરવામાં ચિત્ત પરોવે તો 'કંઈ લાખો નિરાશામાં અમર આશા છુપાઈ છે' તેની ઝાંખી કરવાનો પ્રસંગ અંતે આવે.

૨૫

હિતેચ્છુઓ

સારવારની સફળતા મુખ્ય કરીને દરદી હસ્તક ં પરંતુ તેનો માર્ગ સરળ કે વિકટ કરવાનું બીજ ઓથી બને છે. ક્ષયરોગ જેવો રોગ થતાં સ્નેહીસંબંધીઓ લાગણી ચમકે અને ઊછળે અને દરદીને ઉપયોગી થવા પ્રેર એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ કેવળ લાગણી જગતમાં સંગ અને હિતકારી કાર્ય ભાગ્યે જ કરી શકે છે. લાગણી વિવે વાળી હોય તો જ ફળે. મૂંઝાયેલાને મિત્રોની હૂંફ જોઈ: પરંતુ ઔષધિ આપવામાં કુશળતા જોઈએ તેમ દિલ હૂંફ દેવામાં પણ કુશળતા જોઈએ, અને આ સૌ પ જરૂરી પ્રમાણમાં ન હોય. દરદીના મિત્રો ઉપયોગી થવા વૃત્તિ બતાવે અને દરદી કે તેની સારવારની જવાબદા લેનાર સહાયતા માગે ત્યારે અપાય તો સરસ પ્રકારનો એ રાગ દરદી અને હિતેચ્છુઓ વચ્ચે જામે અને તેનાં ફળ પ મીઠાં આવે. સારવાર દરમ્યાન દરદી પ્રધાનપદે હોય, તે આસપાસનું વાતાવરણ તેને અનુકૂળ હોય, તેને બીજાએ અનુસરવાનું ન હોય, પરંતુ તેની સાથેના તેને અનુકૂળ થવ કરે તો સારવારમાં ફાવવાનું સહેલું થાય.

મિત્રો દરદીને ઘેરી વળે, તેના દુઃખ વિષે તેની આગળ બળાપો કરે, તેના વિષે દયા ખાય, પોતાના સારામાઠા અનુભવો તેને સંભળાવે, તેના રોગનાં લક્ષણો ત્યાંત્યાં બેઠે ચર્ચે, તેને તરહતરહની સલાહ આપે અને આમ રોજરોજ થયા કરે તો દરદી પોતાનું દુઃખ કેમ ભૂલે, કેમ ચિત્તને વિક્ષિપ્ત થતું રોકે, કેમ ચિંતામુક્ત રહે અને શાંતિ ભોગવે? તે જરૂર કંટાળે, મનમાં બળે, ચિડાય અને હેરાન થાય. મિત્રો દરદી વિષેનું પોતાના દિલમાં રહેલ દુઃખ બતાવવાનું ન કરે, પણ એ મીઠી વાતો કરી તેનું મનરંજન કરે તો તેની સરસ સેવા કરે. તેમની હાજરી જ લાગણી સ્પષ્ટ રીતે વ્યકત કરે છે; તે માટે શબ્દ વાપરવાની શી જરૂર છે?

દરદીને ઝાઝાની સોબત માફક ન આવે એ દેખીતું છે. ઘર છોડી બીજે જવાનું થાય તો તેની સાથે ઓછામાં ઓછી વસ્તી હોય એ ઇચ્છવાજોગ છે. એ રીતે તેનો અને સાથીઓનો એકરાગ ઝટ કરી લેવાય છે અને ટકી રહે છે.

કેટલાક હિતેચ્છુઓ આંધળો પ્રેમ ઢોળે છે, તો કેટલાક ક્ષયનું નામ પડતાં પોતાના માનીતાથી નાસતા ફરે છે; તેના સમીપ જવાથી પોતાને ક્ષય વળગી જશે તો એવા ડરથી ડરે છે. આવા ડરપોક હિતેચ્છુઓ ક્ષયરોગીને કરે તેના કરતાં પોતાને જ હાનિ કરે છે. ક્ષયરોગી સર્પ કે હડકાયેલા કૂતરા જેવો નથી એ તેમણે જાણવું જોઇએ. તે ડંખતો નથી કે હડકવું આપતો નથી. તેને હડધૂત કરવામાં અજ્ઞાન અને મિથ્યાભિમાન ચોખ્ખાં દેખાઈ આવે છે.

રાજરોગીનું જીવનક્ષેત્ર જગતમાં નથી; તે ચિકિત્સા માટે જગતમાંથી નિષ્ક્રમણ કરે છે; તેને આરોગ્ય જગત જોડે અથડામણમાં આવવાનું હોતું નથી. તે નીરોગીનાં પંચરંગી જીવનમાં ટૂંકા વિચારથી દખલ કરે તો સૌની માયા ગુમાવી બેસે અને તરછોડાય અને તજાયેલા જેવો એકલો પડી જાય અને દુઃખી થાય. તેવી જ રીતે, જગતે રાજ-રોગીને બાળક જેમ સુરક્ષિત રાખવો જોઈએ. જગતને તેની ક્રિયા અને ચર્યા અને ચિકિત્સા ન સમજાય કે ન રુચે તો ઉદાસીન રહેવું જોઈએ પણ હાંસી કે ધિક્કાર તેના પ્રતિ ન હોય. રાજરોગી જગત પાસે કંઈ નહિ તોય સહિષ્ણુતા અને ઉદારતાની આશા રાખે તેમાં વધારેપડતું નથી એ ચોક્કસ છે.

કુમળાં બાળકનો હાથ વિદ્યાભ્યાસ સારુ સારા શિક્ષકને સોંપીએ તેમ દરદીને વિશ્વાસુ, અનુભવી, જાણકાર અને સૌથી વિશેષ દરદીના ભલામાં સદા તત્પર રહેનાર દાક્તરને સોંપાય તો સરસ થાય. સ્નેહીસંબંધીઓની હૂંફ દરદીને ટકવે છે, અનુભવી માર્ગદર્શકની હૂંફ તેને પાર ઉતારે છે. તેનું એક વાક્ય, એક વચન, એક ઉદ્‌ગાર દરદીના આખા દિવસનું દુઃખ પળમાં દૂર કરે છે, તેને આશ્વાસન આપે છે અને મન હલકું કરે છે. તેની વાણીમાં હૂંફ સાથે અનુભવ છે. દરદી પોતાના માર્ગદર્શક સાથે એકરાગ સાધી લે તો તેનો ઘણો ભાર ઊતરી જાય. જેના ઉપર વિશ્વાસ ન બેસે કે જેનાથી હૂંફ ન મળે તેવો માર્ગદર્શક ક્ષય જેવી માંદગીમાં ઓછો ઉપયોગી છે. તેની આંખમાંથી અમીને બદલે રોષ ઝરતો હોય, તેની વાણીમાં મીઠાશને બદલે કઠોરતા હોય, દરદી પ્રતિ

નરમાશને બદલે કડકાશ હોય, તેના આવવાથી દરદીના દિલમાં ઉમળકાને બદલે ધ્રાસકો લાગે તો તે દરદીને ઓછો જ લાભ કરે. તે દરદીનો મિત્ર બને, તેને સલાહ આપે તેમાં તેના જ હિતનો પ્રચાર પ્રધાન હોય, આવશ્યક અને અનિવાર્ય એટલો જ ખર્ચ કરાવે, દરદીથી ન બને એવી વાત જ ન ઉચ્ચારે તો જ તે ખરો અને પૂરો ઉપયોગી થાય. ઘણાખરા દરદીનાં સાધન મર્યાદિત હોય; તેનો નિરર્થક વ્યય ન કરાય તો તે લાંબો વખત ટકે અને સારવારને પૂરતો સમય અપાય. 'ધન હરે પણ ધોખો ન હરે' એવો માર્ગદર્શક દરદીને ડુબાડે જ. योजयते हिताय સન્મિત્રનું લક્ષણ જે માર્ગદર્શકમાં હોય તે જ દરદીના દુઃખને મારે અને તેને તારે.

૨૬

સારવારમાં સમય

સારવારમાં સમય કેટલો લાગે એ સંબંધી ચોક્કસ કહી ન શકાય. કેટલાક ધૂમકેતુઓનો પંથ જણાયો નથી તેમ તેના એકએક પર્યટનને કેટલો કાળ જોઈએ અને તે ફરીને ક્યારે દેખાય એ કહી શકાતું નથી. તેવું ક્ષયરોગનું છે. ન્યુમોનિયા અને ટાઇફોઈડ જેવા રોગની કાલાવધિ છે તેવી ક્ષયની નથી. તેની સારવારમાં અઠવાડિયાં કે પખવાડિયાં પૂરાં પડતાં નથી એ ચોક્કસ છે; ચારછ માસમાં ટટાર થવાનું સંભવતું નથી એ પણ નક્કી છે. રોગનાં બલાબલ ઉપરથી પણ સમય નિયત કરવાનું બનતું નથી. આમાં કોઈ ધારણા ઊભતી નથી એટલે તેમાં અટવાવામાં સાર નહિ. રોગની અસર ફેફસાંમાં હોય છે તેમ બહાર જ્વરાદિ લક્ષણોથી દેખાય છે. ફેફસાંમાંનાં લક્ષણો નાબૂદ થતાં વર્ષો લાગે છે, કેટલીકવાર તે સાવ જતાં નથી.

એટલે તેના આધારે સારવાર પૂરી કરવાનો નિર્ણય કરવાનું સંભવતું નથી. વર્ષો સુધી સારવાર ચાલુ રાખવા કોઈ તૈયાર થાય તોય તે ઇષ્ટ નથી; કારણકે તેના અંતે આંતરિક લક્ષણો જશે જ એની ખાતરી નથી, પણ તેથી દરદીને અપાર અર્થહાનિ અને અકલ્પ્ય નીતિનાશ પ્રાપ્ત થવાનો પ્રસંગ આવે એમાં શક નથી.

જ્વર, ઝડપવાળી નાડી, કૃશતા જેવાં લક્ષણ છે ત્યાં સુધી સારવાર છોડવાનું ન સંભવે, એટલું જ નહિ પણ કેવળ આરામ વિના બીજું કંઈ ન કરાય. આવાં બાહ્ય લક્ષણો વશ કરવા જેટલો જોઈએ તેટલો સમય ખર્ચવો જોઈએ. આરામમાંથી કસરત આરંભવી અને ધીમેધીમે વધારવી એ પણ સારવારનો જ અંશ છે. કોણ કેટલી કસરત સુધી કેટલા વખતમાં પહોંચી શકશે એ પણ કહી ન શકાય. પરંતુ જેટલી કરાય તેટલી કરતાં શરીરની ગરમી, નાડી અને શ્વાસોચ્છ્વાસમાં કેટલો વધારો થાય છે અને કેટલીવારમાં વધારો નીકળી જાય છે અને ગરમી વગેરે માનમાં આવી જાય છે તે ઉપરથી શરીરની શક્તિનો ખ્યાલ આવે છે. આ ત્રણ બાબતમાં માનસિક અને શારીરિક પરિશ્રમના પરિણામે જે વધ શરૂઆતમાં થશે તે આસ્તેઆસ્તે ઓછા થતી જશે અને વહેલી જશે. સમય જતાં વધ નામની જ થાય અથવા સામાન્ય થવી જોઈએ તેટલાં જ થાય તો સુધારો વધુમાં વધુ થઈ ચૂક્યો છે એવું અનુમાન કરી શકાય. દરદીના શરીરતંત્રમાં જુદાજુદા પ્રકારની—જ્વર, નાડી, મન વગેરે સંબંધની—જોઈતી સમતોલતા વધુમાં વધુ અંશે આવી જાય ત્યાં સુધી સારવાર જારી રાખવી જોઈએ.

સારવારમાં કેટલો સમય જોઈશે તેનો આધાર રોગ કઈ સ્થિતિમાં ક્યારે પરખાય છે અને સારવાર ક્યારે શરૂ કરાય છે તેના ઉપર પણ કેટલેક અંશે રહે છે. આરંભમાં નિષ્કારણ વિલમ્બ ઓછો કરાય તેના પ્રમાણમાં વધારે સમય પાછળથી બચે છે; આગલા કરતાં પાછલો સમય બચે એ દેખીતી રીતે વધારે ઇચ્છવાજોગ છે. પાછળનો સમય બચાવવાની તક મળે કે ન મળે, અને મળે તોપણ સંતોષકારક તો ન હોય.

આ રોગમાં સમયની અવગણના કરવી પોસાતી નથી. 'સમયની ઉપરવટ થઈ જે કરાય તે સમય ગણકારતું નથી,' એ ફ્રેંચ કહેવત આ રોગ સંબંધી તો યથાર્થ છે.

૨૭

ઉત્તરજીવન

ક્ષયરોગની પ્રકૃતિ, ઉત્પત્તિ જેમ, વિલક્ષણ અને નવલ છે. રોગનાં લક્ષણ દબાય, શક્તિ આવે, પ્રવૃત્તિ કરાય, પરંતુ દેહ રોગાંકિત તો રહે છે જ. બે પડોશી રાજ્યો વચ્ચેનું યુદ્ધ વિરામ પામે, પણ અન્યોન્ય શંકાશીલ રહે અને ઓચિંતો આપ એકબીજા ઉપર ન પડે એની સાવચેતી રાખવા શસ્ત્રબદ્ધ રહે અને શસ્ત્રબદ્ધ સંધિ જાળવેઃ તેના જેવું દેહ અને ક્ષયનું છે. ચિકિત્સા સફળ નીવડે છે તો ક્ષયનું આક્રમણ પ્રસરતું અટકે છે અને તેનાથી ઊપજેલ વિક્રિયા મંદ અને બંધ પડે છે, અને ક્ષયથી ફેફસાંના આલપ્ત રહેલ ભાગ વિનાશમાંથી બચી જાય છે. ચિકિત્સાની સફળતા એટલે દેહ અને ક્ષય વચ્ચે શસ્ત્રબદ્ધ સંધિ. આ સંધિ કેટલાકમાં જીવનભર નભે છે, કેટલાકમાં વહેલીમોડી તૂટે છે, અને ક્ષય પુનઃપુનઃ આક્રમણ કરે છે. સારવારનાં પરિણામે જ્વર, શોષ, થાક જેવાં ક્ષયનાં અગત્યનાં લક્ષણો નાબૂદ થાય છે અને લાગટ પૂરાં બે વર્ષ સુધી પાછાં દેખાતાં નથી તો સંધિ પ્રાયઃ કાયમની નીવડે છે, રોગ પજવતો બંધ

થાય છે અને બરાબર વશ થયો લેખાય છે; અને જીવન મર્યાદામાં વ્યતીત કરાય છે તો ક્ષયથી કનડગત થવાનો અને પાછા પડવાનો પ્રસંગ ઓછો જ રહે છે. ક્ષયરોગીએ પોતાનું ઉત્તર જીવન — ચિકિત્સા પછીનું જીવન — સરળ અને સફળ રાખવાને ક્ષય પુનઃ જાગૃત ન થાય તેવી રીતે પોતાનો વર્તાવ રાખવો જોઈએ. ક્ષયરોગી શક્તિ મેળવે છે, પણ તે અસલ જેવી ન લેખાય; ક્ષયના સંચારથી ફેફસાંનો કેટલો ભાગ વિનાશ પામ્યો છે અને નિરુપયોગી થયો છે તથા કેટલો ભાગ નીરોગી અને કાર્ય કરતો રહ્યો છે તેના પ્રમાણમાં શક્તિ આવે છે. એટલું ચોક્કસ છે કે ક્ષયરોગીની સહનશક્તિ નીરોગ અવસ્થામાં હોય તેના કરતાં ઓછી અને ઊતરતી રહે છે. ચિકિત્સા નિમિત્તે રચેલ નવીન દિનચર્યામાંનું ઘણુંયે તેણે આવશ્યક રૂપાન્તર કરી આજીવન ચાલુ રાખવું ઘટે છે. તેનાથી મર્યાદા અને શ્રમ-સીમાનું ઉલ્લંઘન ન કરાય; કોઈ પ્રકારની અતિશયતા ન સેવાય; જાગરણ ન કરાય, યુક્તાહારી રહેવું જોઈએ; પ્રમાણ-સર અને પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો જોઈએ; ભીડમાં ન રહેવાય કે પડાય; ખુલ્લી અને તાજી હવાનો ત્યાગ ન કરાય, માનસિક કે શારીરિક પરિશ્રમ બેહદ ન કરાય; કાર્ય અતિ એકાગ્રતાથી કે અતિ વેગથી લાંબો વખત કરવાના હોય તે ન કરાય, ઉપાધિમાં વધારો જોઈ તો કરાય. રતિસુખ ઓછું જ લેવાય, અને સૌથી અગત્યનો આરામ ન વીસરાય. રજાના દિવસમાં બીજે ભ્રમણા કરવા કરતાં આરામ લેવાય અને દિવસોનો ભેગો થયેલો થોડાઘણો થાક ઉતારવાનું ન ચુકાય; ઉપવાસ અને દીવેલ પેટનાં મળ દૂર કરે, તેમ મન અને

શરીરનો શ્રમ હરનાર આરામ પ્રસંગોપાત્ત વિશેષ લેવાય, અને વર્ષમાં એકાદ માસ પ્રવૃત્તિમાંથી ફારેગ થવાય તો રોગને વિશેષ દાબમાં રાખવાનું થાય.

ક્ષય જાગૃત હોય છે ત્યારે તથા ક્ષય વશ થયા પછી બીજાઓ જેમ ક્ષયગ્રસ્ત વ્યક્તિને અન્ય પ્રકારના રોગ થાય અને મટેઃ પણ તેણે બીજાઓ કરતાં વિશેષ સંભાળ લેવી જોઈએ; ખાસ કરીને શરદી કે શરદીના રોગની અવગણના ન કરવી ઘટે; ઉદ્ભવેલ નવીન રોગની અસર પૂરી ટળે નહિ ત્યાં સુધી સાવચેતી રાખવી જોઈએ અને અન્ય રોગથી આવેલી અશક્તિના કાળમાં ક્ષયને માથું ઊંચું કરવાની તક ન અપાઈ જાય એ વિષે ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

ક્ષયરોગીને ઉત્તરજીવનમાં પ્રદેશ ફેર કરવાની અનિવાર્ય જરૂર નથી; સૌથી તેમ કરવું બને એમ નથી. તે જ્યાં રહે ત્યાં ઘર હવાઉજાશવાળું અને સ્વચ્છ હોય એ જરૂરનું છે; ઘરમાં પણ જ્યારે જોઈએ ત્યારે આરામ લઈ શકે એવી સગવડ જોઈએ. તેને આદર્શ વાતાવરણમાં આદર્શ કામકાજ મેળવવું સહેલું નથી. ઘણાઓ સારુ પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર સંભવતો નથી; તેમ કરવાથી લાભ ચોક્કસ મેળવી શકાતો નથી; નવી પ્રવૃત્તિમાં ઘડાવાની અને પૂરતી આવક મેળવવાની ચિંતા રહે છે. વગરવિચારે પ્રવૃત્તિમાં ફેર કરાવે છે તો પસ્તાવાનો વારો આવે છે. દરદીની આગલી પ્રવૃત્તિમાં આરોગ્યઘાતક અંશ બેસુમાર અને ગંભીર ન હોય તો તે પ્રવૃત્તિને વળગી રહેવું એકંદર હિતકર છે. આજીવિકાની કે બીજી જવાબદારીવાળી પ્રવૃત્તિમાં જેટલો સમય જાય છે તેનાથી બેવડો સમય દરેકના પોતાના કબજામાં છે. ક્ષયરોગી

ઉત્તર—જીવનમાં કેવા પ્રકારનું કામકાજ કેવા વાતાવરણમાં કરે છે તેના કરતાં તે બાકીનો બેગણો વખત કેવી રીતે ગાળે છે તે ઉપર તેની રોગ સાથેની સંધિ ટકવા ન—ટકવાનો આધાર વિશેષ છે. તેણે આ બાકીના સમય ઉપર પૂરો કાબૂ રાખવો જોઈએ. રોજના બાકીના ૧૪ થી ૧૬ કલાકમાં તે ઘટતો આરામ લે, નાહકની ઉપાધિ ન વધારે, ક્રિકેટ, ટેનિસ, ફૂટબૉલ, હોકી, ખોખો જેવી શ્રમવાળી રમતગમતમાં ન પરોવાય; નાટકશાળામાં કે મોટા હૉલમાં થતા ગંજાવર મેળાવડામાં જવાનું વિરલ અવસરે જ રાખે; મન, અને શરીરને વિસામો અને શાંતિ આપે, શકિતનો વપરાશ કરકસરથી કરે, તો તેનો ક્ષય ઉપરનો વિજય વિશેષ ને વિશેષ દૃઢ થતો જાય અને કાયમ બને. તેણે લાંબું આયુષ્ય ભોગવવા માટે તૃષ્ણા અને અભિલાષાઓ ઓછી કરી સંતુષ્ટ અને એકમાર્ગી જીવન વ્યતીત કરવું જોઈએ. કાર્ય કરવાનું હોય તે કેવળ અનિવાર્ય અને આવશ્યક હોય, અને આલસ્યપ્રમાદ જેવા નીતિનાશ કરનારા દોષોમાંથી મુક્ત રહેવા અને જગતને ભારરૂપ ન થવાય તે પૂરતું કરવું હોય.

આ રોગનો સ્વભાવ પુનઃપુનઃ જાગૃત થવાનો છે, છતાં તેનાથી ડર્યા કરવાની જરૂર નથી. ચિકિત્સા સમયસર, ધોરણસર અને પૂરતી કરવામાં આવી હોય છે તથા શ્રમસીમામાં જ રહેવાય છે તો ભયસ્થાન ઘણાં ઓછાં થાય છે. રોગની પુનઃજાગૃતિ વિપ્લવના વેગે ક્વચિત જ થાય છે. જાગૃતિ પહેલાં તેના ટંકાર સંભળાય છે, અને તે થતાં ચેતાય અને પરિશ્રમ બને તેટલો ઘટાડાય અને આરામ વધારાય તો રોગનાં જાગૃતિ અને દર્શન થતાં અટકે.

ટંકાર જુદેજુદે રૂપે સંભળાય છે તેની અવગણના કરી સૌ સારાં વાનાં છે એમ મન મનાવી લેવાથી પાછા પટકાવાનો પ્રસંગ આવે છે, અને પ્રથમની સારવાર ફરીને આરંભવી પડે છે; પણ તે બીજીવાર ઊતરતા પ્રકારનું પરિણામ આપે એ દેખીતું છે. વિષમ પ્રસંગો જોડે બાથ ભીડવાની શરીરશક્તિ અને ખાસ કરી ક્ષયને વશ કર્યા પછી અખૂટ હોતી નથી; શક્તિને વારંવાર આહ્વાન આપવું એ યમને આમંત્રણ દેવા જેવું છે. રોગની પુનઃજાગૃતિના ટંકાર રોગની પ્રથમ જાગૃતિના જેવા જ છે. ચિત્ત અસ્થિર અને ચીડિયું બને, હોંસ ઊડી જાય, થાક ચડે, વજનમાં થોડોથોડો પણ ચાલુ ઘટાડો થાય, શરીરની હૂંફમાં વિશેષ ફેરફાર થયા કરે, ઉધરસ અને બલગમ પાછા થાય કે વધે અને ચાલુ વધ્યા કરે, પાચનશક્તિ મંદ પડે અને અજીર્ણ, બંધકોષ વગેરે વારંવાર દેખાય તો ચેતવું જોઈએ, સલાહ લેવી જોઈએ અને જીવનમાં જરૂરી ફેરફાર કરી લેવા જોઈએ. આવીઆવી ચેતવણી નથી ગણકારાતી તો તે બધા ટંકાર ક્ષયનાં લક્ષણ રૂપે સ્થિર થાય છે અને રોગની પુનઃ જાગૃતિ થાય છે.

પ્રથમવાર પાર ઊતરવાનો આધાર વ્યક્ત ઉપર છે તેમ ફરીને ક્ષયસાગરમાં ન લપસી જવાય એ પણ ઓછાવધતા અંશે તેને આધીન છે. પાર ઊતરનાર 'મૂર્ખ, ઉદ્ધત, નબળા મનનો કે સ્વેચ્છાચારી' નથી બનતો તો તેની પાર-ઊતરણી નભે છે, અને જીવનમાં થોડેક અંશે કર્તા અને વિશેષ અંશે દ્રષ્ટા બની રસ લેતા રહેવાય છે.

૨૮

રતિસુખ

ક્ષય એટલે શક્તિહાનિ, અને તેમાંથી ઉત્તીર્ણ થવું એટલે શક્તિ પુનઃપ્રાપ્ત કરવી. મનુષ્ય શક્તિ-સંચયના આધારે ક્ષયથી અલિપ્ત રહે છે; સંયોગવશાત્ ક્ષય શરીરમાં કદી પ્રગટે છે તો તેની સામે ટક્કર ઝીલવા, તેમાંથી પાર ઊતરવા અને તેના પાશમાં ફરીને અટવાઈ જવામાંથી બચવા શક્તિસંચય અપૂર્વ સહાય કરે છે. ક્ષયનો સંચાર શરીરમાં એકવાર થયા પછી શક્તિ પુનઃ આવે છે, પણ સાથેસાથે શક્તિને પળમાં હીન કરી નાખનાર તત્ત્વ—ક્ષયનું બીજ—વાસ કરે છે; એટલે મર્યાદિત આવક-વાળો પોતાનો ખર્ચ કરકસરથી કરે તો જ તે નિશ્ચિંત રીતે રહી શકે, તેમ રાજરોગીએ શક્તિવ્યય કરકસરથી કરવો યોગ્ય છે. જીવનનિર્વાહ વાસ્તે, આલસ્યપ્રમાદથી મુક્ત રહેવા અને પોતાનું મનુષ્યત્વ ન હણાય તે કાજે શક્તિવ્યય આવશ્યક અને અનિવાર્ય છે; તે વિનાનું જીવન મનુષ્યજીવન ન હોય. પરંતુ આવાં કારણે શક્તિનો વ્યય થાય છે તેના કરતાં વિશેષ અને ઘણે અંશે નિરર્થક વ્યય મનસ્વી રીતે થાય છે એ અજાણ્યું નથી. રાજરોગીએ એમાંથી છુટાય એટલું છૂટવું જોઈએ.

રતિસુખમાં શક્તિવ્યય અને પરિશ્રમ છે; તેમાં અતિશયતા થાય છે તો તે નીરોગીને પણ ક્ષીણ અને નિસ્તેજ કરે છે; રાજરોગીને તો તે ભયાવહ નીવડે છે. રોગ જાગ્રત હોય કે સુપ્ત હોય, પણ અતિશયતા હરેક અવસ્થામાં તજવા જેવી છે; રોગનાં લક્ષણ દેખાતાં હોય ત્યાં સુધી તો રતિસુખ પરિમિત રીતે પણ લેવાની લાલસા પોષવી ને પાર પાડવી ન પાલવે. પુરુષ તેમ સ્ત્રી બંનેને આ વસ્તુ સમાન છે.

રોગનાં લક્ષણો બંધ થતાં જ શરીર ટટાર અને સશક્ત અને રોગથી ભયમુક્ત તરત થતું નથી. જ્વર જેવાં અગત્યનાં લક્ષણો પૂરાં બે વર્ષ સુધી લાગટ દેખાવ ન દે પછી જ રાજરોગી પ્રાયઃ ભયમુક્ત થાય છે અને નવું જીવન મળ્યું એમ માનવા વારો આવે છે. લક્ષણો અદૃષ્ટ થયા પછી બે વર્ષ તથા ત્યારપછીનાં એકબે વર્ષ શક્તિનો સંચય અને તેની વૃદ્ધિ કરવાની નેમ રાજરોગીની હોવી જોઇએ. જન્મ પછીનાં ૨૦–૨૫ વર્ષને દેહ અને મનના વિકાસયુગમાં રતિસુખથી વિમુખ રહી હિત સધાય છે તેમ રોગનાં લક્ષણો અદૃષ્ટ થયા પછીના—ત્રણેક વર્ષના ગાળામાં—રતિસુખથી વિમુખ રહેવાય તો વિશેષ હિત કરાય અને દેહની પુનઃ ઘટના સરસ થાય.

કર્તવ્યપરાયણ પોતાની શક્તિનો વિચાર કરી જવાબદારી વધારે. રાજરોગીને રોગનાં લક્ષણો દૂર થયા પછીનાં ત્રણેક વર્ષ તો પોતાની કાયા સરસ કરી લેવાનાં કાર્યમાં ગાળવાનાં છે તે દરમ્યાન રતિસુખ અને પ્રજોત્પત્તિ તેને વિક્ષેપ કરે એ દેખીતું છે. રતિસુખના પરિણામે પુરુષને શક્તિની ક્ષીણતા સેવવાનો અને પ્રજા ઉત્પન્ન કરી પોતાનું

કર્તવ્યક્ષેત્ર વિસ્તૃત કરી પોતાનો આરોગ્યપંથ સરળને બદલે વિષમ બનાવવાનો પ્રસંગ આવે છે, સ્ત્રીને ક્ષય પછીનાં તરતનાં વર્ષોમાં ગર્ભાધાન કરવાથી ક્ષયને પોષવા અને શાંત પડેલ રોગને પુનઃ જાગૃત કરવાનો અનિચ્છવાજોગ અવસર આવે છે.

રતિસુખ ક્ષયને પોષવાનો ભાગ લેતું હોથી વિવાહિત પુરુષ અને સ્ત્રીએ રોગમુક્ત બરોબર ન થવાય ત્યાં સુધી તેનાથી દૂર રહેવું ઇષ્ટ છે તેમ અવિવાહિત સ્ત્રી પુરુષે રોગ બરોબર દાબમાં આવ્યા પછી પણ ત્રણેક વર્ષ સુધી લગ્ન ન કરવાં સલાહકારક છે; તે સમયમાં લગ્ન કરી જવાબદારી વધારવી અને અનેક પ્રકારે શક્તિવ્યયના પ્રસંગો ઉપજાવવા અને શક્તિની ખેંચ વેઠવી એમાં કંઈ હિત નથી.

આપણા આચારવિચારમાં પરિવર્તન થઈ રહ્યાં છે; છતાં હજીયે વેશવાળ વહેલાં થતાં આવે છે. એટલે ક્ષય-પાશમાં પડતાં અનેક યુવાનોનાં લગ્ન નહિ તો વેશવાળ તો થયેલ હોય છે. ક્ષય એકવાર પ્રગટે છે પછી તેની મર્યાદા અને કાલાવધિ કોઈ કહી શકે નહિ. હરેક વિષે તેનું રૂપ અને તેનો કાળ જુદાં નીવડે છે. તે દાબમાં આવ્યા પછી પણ બેત્રણ વર્ષ સાવ દેખાવ દે ન દે એ પણ કહેવું કઠણ છે. તેનું આવું સ્વરૂપ હોઈ વેશવાળ સંબંધ ટકાવી રાખવો કે નહિ એ વિકટ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે. તેનો સરળ અને સાચો ઉત્તર એક જ હોય; પણ તે રૂઢ વિચાર વિરુદ્ધ છે. છતાં વેશવાળથી જોડાયેલ કુમાર–કુમારિકા કે યુવાન–યુવતીના હિતનો વિચાર મુખ્ય રાખીએ અને બીજા વ્યાવહારિક વિચાર કોરે મૂકીએ તો મને કમને સંબંધ છોડી

નાખવો એ એક જ શ્રેયસ્કર માર્ગ લાગે; એમાં રોગગ્રસ્તનું હિત છે; અન્યનું પણ હિત છે. જીવનમાં અનેક પ્રસંગો મનઃકામનાનો ઘાત કરનારા આવે છે; અનેકવાર ધારેલી આશાને હણી નાખનાર કાર્ય કર્તવ્યરૂપે કરવાં પડે છે. લગ્નસંબંધ જીવન પર્યન્તનો સંબંધ છે; જીવન સુખમય કે દુઃખમય નીવડવાનો આધાર બહુ અંશે વિવાહિત જીવન ઉપર છે. જીવનના આવા અપૂર્વ અને મહાન પ્રસંગ સંબંધી ઉદાસીનતા કે લાસરિયાપણું નકામાં છે; આવશ્યક પગલું અરુચિકર લાગે છતાં પણ તે દૃઢતાથી ભરી કર્તવ્ય સાધી લેવું એ એક જ માર્ગ છે.

ક્ષય થતાં પુરુષ કે સ્ત્રી વિવાહિત જીવન ગાળવા સદા માટે અનધિકારી બને છે એવું તાત્પર્ય આમાંથી કોઈ કાઢે તો તે અયોગ્ય છે. સારવાર ફળે છે અને રોગનો યથાવત્ પરાજય કરાય છે તથા નિર્ભય થવાપૂરતો ઉપર કહેલો સમય જાય છે તો વિવાહિત જીવન સારુ યોગ્યતા અને સમય અવશ્ય આવે છે, સંતતિની એષણા તૃપ્ત કરાય છે; સંતતિ પણ અન્ય જનોની સંતતિ જેવી ઉત્પન્ન થાય છે અને યોગ્ય રીતે ઉછેરવામાં આવે છે તો તે આરોગ્યશીલ રહે છે, તેનો મનોનુકૂળ વિકાસ થાય છે અને અન્ય જેમ તે પણ પોતાનું સ્થાન જીવનમાં લે છે.

૨૯

અટકાવ

શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય અને તેને નિર્મૂળ કરવા કે અંકુશમાં લાવવા ઉપાય યોજવા તેના કરતાં રોગને ઉત્પન્ન થવા ન દેવો એ નીતિ વધારે સૌમ્ય, હિતકારી અને શક્તિ અને સંપત્તિનો વ્યય ઓછો કરાવનારી છે એ નિઃશંક છે. શરીર રોગરહિત રહે એ બસ નથી; સેંકડો મનુષ્યો માંદા નથી કહેવાતાં છતાં તેમનામાં આરોગ્યનું તેજ હોતું નથી. શરીરની રોગરહિતતા અને આરોગ્યતા એ જુદી જ વસ્તુ છે. પહેલામાં રોગ નથી હોતો, પરંતુ માર્મિક શકિત વગેરે ઓછાં અને ઊતરતા પ્રકારનાં હોય છે. બીજામાં રોગ નથી હોતો એટલું જ નહિ પરંતુ માર્મિક શકિત સરસ અને શરીરમન સદા વિકસતાં હોય છે. આરોગ્ય ધારવામાં આવે છે એટલું સામાન્ય નથી. આરોગ્યતાનું તેજ વ્યક્તિના મુખ ઉપર સહેજે દેખાય. અનેક રોગરહિત રહેવાય એટલાથી જ સંતોષ માની લે છે, પણ તેઓમાંથી જ વિશેષ પ્રમાણમાં ક્ષય જેવા રોગના ભોગ થાય છે. આરોગ્યતાની અમૂલ્યતા વીસરાઈ ગઈ છે.

પ્રજાજીવનમાંથી ક્ષયનો સંપૂર્ણ નાશ કરવો કે તેને એટલો બધો ગાળી નાખવો કે તે ક્વચિત જ માથું ઊંચું કરી શકે એ વાસ્તે તો પ્રજાજીવનમાં અને પ્રજાસંગઠનમાં સાંગોપાંગ પરિવર્તન જ જોઈએ. ક્ષય કેવળ વૈદ્યકનો વિષય નથી; પ્રજાનાં રાજકીય, સામાજિક, કૌટુમ્બિક અને આર્થિક જીવનનો સંબંધ ક્ષયની વ્યાપકતા સાથે ઘણો ગાઢ છે. ક્ષયના અટકાવવાનો વિષય વિશાળ અને વિષમ છે. રાજ્યસત્તા ધારે અને ઉદ્યુત થાય તો ક્ષયની વર્તમાન વ્યાપકતા ઘણી ઓછી કરી શકાય.

ક્ષયના અટકાવ સારુ લેવાવા જોઈતા સાર્વજનિક ઉપાયો વિષે અહીં વિસ્તારથી લખવું અસ્થાને છે. ઘણાંખરાં શહેરોની રચના, તેમાંના રહેવાનાં અને કામકાજ કરવાનાં મકાનો અને કારખાનાંઓ, ત્યાંની બેસુમાર ભીડ અને અસુખાકારી ખોરાક, પૈસાટકાની તંગી અને દારૂની બદી, ઉત્પાતિયું વાતાવરણ વગેરે ક્ષયના સરસ મદદગાર છે. તેને તો સત્તા જ દંડે.

પરંતુ પરિવર્તન કે રાજ્યની પ્રવૃત્તિ આ દિશામાં હાલ તો દૃષ્ટિગોચર થતાં નથી. પણ તેટલા સારુ અટકાવ સંબંધી કંઈ જ ન કરી શકાય એવી લાચાર પરિસ્થિતિ થઈ ગઈ નથી. કુટુમ્બો અને વ્યક્તિઓ મનમાં લે તો ક્ષયનો પગપેસારો પોતાની આસપાસ થતો ઓછો કરી શકે. ક્ષયરોગની ઉત્પત્તિમાં ચેતનરજનો ભાગ કેવો નામનો છે એ આરંભના પરિચ્છેદમાં આપણે જોયું. રજ સામે રણમાં ઊતરવાનું નિરર્થક, નિરુપયોગી, નિષ્ફળ અને અશક્ય છે અને ક્ષય સામે લડવાની સફળ નીતિમાંથી બેધ્યાન કરાવનારું છે.

ક્ષયરેાગને જાગૃત કરનાર પરિસ્થતિ સામે આ યુદ્ધ ઉગામાવાય તેા ક્ષયની પાંખ કાપવાનું અવસ્ય થાય. જે રીતિએ ક્ષયરેાગીની દિનચર્યા ગેાઠવી રેાગને વશ કરવાનું બને છે અને જે દિનચર્યાને ચિકિત્સાના અંતે ઉત્તરજીવનમાં અનુસરવાથી ક્ષયની પુનઃ જાગૃતિનેા સંભવ એકદમ એાછેા કરી શકાય છે તેવી દિનચર્યાનેા સ્વીકાર કુટુમ્બેા કરે તેા તેમાં ક્ષયનેા સંચાર ઘટે.

શરીરના આરેાગ્યને આડા આવતા અંતરાયેા ક્ષયને પેાષે છે એવેા સામાન્ય નિયમ છે. જ્યાં વિકાસ રુંધાય છે ત્યાં વિલયને જ પ્રાદુર્ભૂત થવા અવકાશ મળે છે. આપણા સંસારમાં પરંપરાગત અને સંજોગેાવશાત ઉપસ્થિત થયેલ આરેાગ્યઘાતક અંતરાયેા અનેક છે તે જેટલા દૂર થાય તેટલા ક્ષયને ક્ષીણ કરનારા નીવડે. शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् જેવા પ્રાચીન વચન છતાં શરીની જ ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે. બાળક રેાગરહિત રહે એટલાથી સંતેાષ માની લેવાય છે. તેનાં આરેાગ્ય અને માર્મિક શક્તિ વધારવા અને તેના અહર્નિશ થતા વિકાસમાં આવતી નડતરેા દૂર કરવા અને આરેાગ્યપેાષક ટેવ શીખવવા વિષે ઉપેક્ષાવૃત્તિ જ રખાય છે. છેાકરાછેાકરીનાં શરીર ઘડવાં અને કસવાં અને ઘાટવાળાં કરવા વિષે આંખમિંચામણાં થાય છે; છેાકરીએામાં રહેલ સહજ સ્ફુર્તિ, ઉમંગ, ઉલ્લાસ વગેરે સર્વ ન હેાય તેમ ઊગતાં જ દાબવામાં આવે છે; અકાળે ગંભીરતાનેા એાપ ચડાવી તેએાનેા વિકાસ કુંઠિત કરાય છે; બાલ્યકાળમાં વિવાહ કરી સંસારભાર અને માતૃપદ અર્પવાનેા અક્ષંતવ્ય અત્યાચાર તેએા ઉપર ગુજારવામાં આવે છે.

સ્ત્રીઓનાં જીવન નવપલ્લવિત ન રહી શકે એવી પરિસ્થિતિ રચવામાં આવે છે; બાલવિવાહ, અસમાન વિવાહ, ઘૂંઘટ અને પડદાના રિવાજ, અતિ સંકુચિત સંઘમાં જ વિવાહનો આગ્રહ વગેરે શરીરશક્તિ ખંડિત કરનારાં તત્ત્વો સંમાન પામે છે. આ અને આવાં બીજાં તત્ત્વો આરોગ્યઘાતક છે, જીવનનું નૂર ચોરનારાં છે, અને ક્ષય જેવા રોગને પ્રત્યક્ષઅપ્રત્યક્ષ રીતે આક્રમણ કરવાની સાનુકૂળતા ઉપજાવી આપનારાં છે. વ્યક્તિઓ અને કુટુમ્બો ધારે તો આમાંનાં ઘણાંયે તત્ત્વોનો નાશ કરી શકે એમ છે.

હવાઉજાશમાં બને તેટલું વસવાનું, રહેવાનાં ઘર હવાઉજાશવાળાં, ઘરમાંની વસ્તીનાં પ્રમાણમાં જગાની છૂટ, શરીરનું આરોગ્ય ટકાવનાર અને વધારનાર ખોરાક, મનને શાંતિ, શરીરને વિશ્રાંતિ,—થાકના અનુભવનો અભાવ—હરેક પ્રકારની અતિશયતાનો ત્યાગ, ચિંતારહિતતા, નિયમનિષ્ઠા વગેરે રાજરોગીની દિનચર્યામાં પ્રધાન છે ને શરીરને ક્ષયથી અલિપ્ત રાખવામાં અસરકારક સહાયતા આપે છે. શ્રમસીમામાં રહેવાનો આગ્રહ ક્ષયને વારે છે.

રાજરોગીની દિનચર્યા રોગી અને અશક્તની દિનચર્યા નથી. તે બળશાળી અને જોમવાળી છે એટલે જ તો ક્ષયરોગ જેવા નાશકારક રોગમાંથી તેની સહાયતાથી ઊગરવાનું અને ટકવાનું બને છે. ક્ષયથી પટકાયા નથી એવાને કાજે તો તેનો પ્રભાવ અપાર છે. રાજરોગીની દિનચર્યામાં સૃષ્ટિનિયમને સૌથી વિશેષ અનુસરતાં તત્ત્વો છે; સૃષ્ટિનિયમને અનુકૂળ રહી જેટલું સંગીન અને વિશેષ સધાય છે તેટલું તેનાં અવગણનાથી નથી સધાતું.

30

સમાપ્તિ

ક્ષયરોગ વિષે નિશ્ચિત રૂપે જણાયેલ મુદ્દાઓ સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે છે:

જગતની સંસ્કૃત પ્રજાઓ પ્રાચીન કાળથી ક્ષયનો સંસર્ગ અનુભવતી આવી છે.

ક્ષયરોગ હરેક વયના મનુષ્યને થાય છે; જુવાનીમાં વિશેષ કરીને જોવામાં આવે છે.

ક્ષયરોગ બે પ્રકારના છે: ઉગ્ર અને મંદ. ઉગ્ર ક્ષય અસાધ્ય છે; મંદ ક્ષય સાધ્ય છે.

ક્ષયરોગ વહેલો પરખાય, સારવાર તરત શરૂ કરાય, અને પૂરતા સમય સુધી કરાય તો સાધ્ય છે. વિલંબ, બેદરકારી, ચિકિત્સાનાં આવશ્યક સાધનોનો અભાવ સાધ્ય ક્ષયને અસાધ્ય કરી દે છે.

ક્ષયરજ અને ક્ષયગ્રંથિઓ અસંખ્ય મનુષ્યોના દેહમાં છે; પરંતુ થોડાક જ ક્ષયરોગથી પટકાય છે.

ક્ષયગ્રંથિઓ હોય એટલે ક્ષયરોગ હોય જ એવું નથી.

'પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ' ક્ષયરોગ ઉપજાવે છે.

ક્ષયરોગની સારવારમાં ઔષધિ કે ઇન્જેકશન કે એવા બીજા ઉપચારો ઓછાં જ ઉપયોગી છે; ક્ષયરોગ મટાડવાની ઔષધિ જણાઈ નથી.

ક્ષયની ચિકિત્સા એટલે ક્ષયગ્રસ્તની દિનચર્યા હિતકર ધોરણે રચવી; આહારવિહારયોગનું સેવન કરવું.

જ્વરાદિ વિષજન્ય લક્ષણો જણાતાં હોય ત્યાં સુધી

૧. સંપૂર્ણ આરામ,

૨. પાચન થાય એટલો પુષ્ટિકારક ખોરાક,

૩. તાજી હવા અને ઉજાશમાં વાસ,

૪. નિયમપાલન,

૫. ચિંતામુકત મનોદશા,

અને બાહ્ય લક્ષણો દબાતાં

૬. ક્રમાનુસર કસરત,

એ ક્ષયની ચિકિત્સાનાં અનિવાર્ય અને પ્રધાન અંગ છે.

ક્ષય એટલે શકિતની નાદારી. ધોરણસર કસરત કરતાં ઉત્તરોત્તર શક્તિ મળતી રહે ત્યાં સુધી સારવાર જારી રાખવી.

ક્ષયરોગની ચિકિત્સામાં પ્રદેશ પ્રધાન નથી. ક્ષયરોગ હરેક પ્રદેશમાં થાય છે, હરેક પ્રદેશમાં સારો થાય છે.

એકવાર જાગૃત થયેલ ક્ષયરોગ પુનઃ પુનઃ જાગૃત થાય.

ક્ષયની પુનર્જાગૃતિ રોકવા ક્ષયને દાબવાની દિનચર્યા ઉત્તરજીવનમાં આવશ્યક ફેરફાર કરી જારી રાખવી જોઈએ. શ્રમસીમામાં રહેવાથી ક્ષયની જાગૃતિ રોકાય છે.

ક્ષયનો અટકાવ ચેતનરજ સામે યુદ્ધ કરી સંભવતો નથી. તે સારુ વ્યકિત અને સમષ્ટિની 'પ્રાતકૂળ પરિસ્થિતિ' સુધારવી જોઈએ; દિનચર્યા હિતકર ધોરણે પુનઃ રચાવી જોઈએ તથા શ્રમસીમામાં જ રહેવાની મહત્તા સ્વીકારવી જોઈએ અને તદ્દવત્ન વર્તન થવું જોઈએ.

૩૧

नात्मानमवसादयेत्

રાજરોગી ક્ષયનું રેખાચિત્ર જોતાં નિરાશામાં ગરકાવ થઈ જાય અને પોતાના જીવનને તુચ્છ અને પામર લેખે અને નિંદે તો તે અયોગ્ય અને નિષ્કારણ છે. સૌનાં જીવન સદા સરળ રહેતાં નથી, અને એક જ રીતે અટપટા બનતાં નથી કે અટવાતાં નથી. ક્ષય જીવનને અટપટું અને ગૂંચવાળું કરનારું એક નિમિત્ત માત્ર છે. જીવનની સમતા હમેશાં કસોટીએ ચડેલી હોય છે અને તેને સ્થિર રાખવી એ જ જીવનઃ કસનાર અતિપ્રિય જનનો અકાળ વિયોગ હોય કે પળમાં રાયમાંથી રંક કરે એવી આપત્તિ હોય કે ક્ષયરોગ જેવા રોગની દેહ ઉપર સરદારી હોય, આવા નાનામોટા ક્ષણિક કે દીર્ઘજીવી અંતરાયોના પ્રતિકાર કરવામાં અને સમતાને સાચવવામાં જ જીવનની મહત્તા છે. મહાન અંતરાયો જીવનદિશા ફેરવે કે આશાભિલાષાઓ ખંડિત કરે, પણ તે સદા વારી શકતા નથી. તેના વાળ્યા વળી જવાથી પ્રહાર ઝીલાય અને ફરી ટટાર થવાય.

હરતોફરતો રોજરોગી હારેલ માનવી નથી. અનેક ધીર નરનારીઓ ક્ષયરોગથી ગ્રસ્ત છતાં જગતને ઋણી કરી ગયાં છે. જીવનનાં અનેક ક્ષેત્રોમાં પ્રસિદ્ધ ક્ષયરોગીઓનાં નામ ઇતિહાસમાં નજરે આ છે. ક્ષય તેઓમાંના કેટલાકમાં

પૂરેા જાગૃત થયેલેા, કેટલાકેામાં ડ્રઘુમગ્ન દશામાં રહેલેા. રસકિન અને થેારેા, લૈનાક, કેાક અને ફૈડેા, ઇમરસન અને સ્ટીવનસન, બ્રાઉનિંગ અને બ્રાંટે, ગેાયટે અને રુસ્સેા, શેલી અને કીટ્સ, ટેાલ્સ્ટેાય ને ગેારકી અને બીજી અનેક ચિરંજીવ વ્યક્તિએા ક્ષયના સંસર્ગમાં આવી છે.

જગતને અજાણુ એવી અનેક વ્યક્તિએા પેાતપેાતાનાં નાનાંમેાટાં મંડળને પેાતાની સુવાસ અર્પે તેમ રાજરેાગી ધારે તેા પેાતાનું જીવન એવી રીતે રચી લે અને જગતને ભારરૂપ ન થતાં પેાતાને ભાગે આવતેા પાઠ ભજવી પેાતાની સુવાસ ફેલાવી મૂકે. મનુષ્યની મેાટાઈ તે શું કરે છે તેના કરતાં તેને જે કરવાનું પ્રાપ્ત થાય છે તે કેવી રીતે કરે છે તેનાથી અંકાય છે. રાયના ઉપવનના ગુલાબની ખુશબેાની પિછાન થાય, વનના ગુલાબની ખુશબેા એમ જ વેરાયઃ પરિસ્થિતિને લઈ એક પ્રકાશમાં આવે, બીજું અપ્રગટ રહે; છતાં ખુશબેા તેા બન્ને ગુલાબની એક જ. સૂર્ય પ્રકાશકુંજ છે; તણખેા પણ તેજેામય છે. રાજરેાગી તણખાર્થીયે કનિષ્ઠ નથી જ. તે કેાકિલ જેમ ચેાદિશ કલ્લેાલ ન કરી શકે, તેાય જ્યાં હેાય ત્યાં તે પેાતાની જ્યેાતિ પેાતાનાં નિયંત્રિત અને મર્યાદામય આચરણથી પેાતાની આસપાસ ફેલાવે અને નિયમબંધનની ખૂબીએા દાખવે. ભાવનાબીનેા હેાય તે માનવી અને તે થકી તે ઇતર પ્રાણીએાથી જુદેા પડે તેા રાજરેાગીને પણ સદાકાળ ભાવભીના રહેવાનું સુગમ છે; તે માનવી મરતેા નથી; તેનું જીવન ધિક્કારને પાત્ર થતું નથી; પણ જગતને સહનતા અને સહિષ્ણુતા આ પાઠ શિખાડનારું છે.

પૂર્તિ—૧

સ્વીટઝર્લેન્ડનો રોલિયર સૂર્યકિરણથી અનેક પ્રકારના રોગની અને ખાસ કરી ફેફસાંના ક્ષય સિવાય અન્ય પ્રકારના ક્ષયની ચિકિત્સા કરવામાં નિષ્ણાત અને પ્રખ્યાત છે. તેની સૂર્યકિરણનો પ્રયોગ કરવાની વિધિ સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે છે:

સૂર્યકિરણ લેવાનું શરૂ કરવામાં આવે તેના પ્રથમ દિવસે માત્ર પગને કિરણમાં ૫ મિનિટ રાખવા; શરીરના બીજા ભાગને છત્રીથી કે અનુકૂળ રીતે છાયામાં રાખવો. બીજે દિવસે પગને ૫ મિનિટ કિરણમાં રાખી ઘૂંટણ સુધીનો ભાગ ૫ મિનિટ ઉઘાડો રાખવો એટલે પગ ઉપર ૧૦ મિનિટ અને પિંડીઘૂંટણ સુધીના ભાગ ઉપર ૫ મિનિટ જ કિરણ પડે. ત્રીજે દિવસે શરૂઆતમાં પહેલી ૫ મિનિટ પગ, બીજી ૫ મિનિટ ઘૂંટણ સુધીનો ભાગ અને ત્રીજી ૫ મિનિટ કમર સુધીનો ભાગ કિરણમાં રાખવો; એટલે ત્રીજે દિવસે પગ ઉપર ૧૫ મિનિટ, પિંડીઘૂંટણના ભાગ ઉપર ૧૦ મિનિટ

તથા ઘૂંટણકમર વચ્ચેના ભાગ ઉપર ૫ મિનિટ કિરણ ઝિલાય. ચોથે દિવસે ઉપર મુજબ કિરણ લીધા પછી પેટ ઉપર ૫ મિનિટ કિરણ પાડવાં એટલે તે દિવસે પગ ઉપર ૨૦ મિનિટ, પિંડીઘૂંટણ ઉપર ૧૫ મિનિટ, ઘૂંટણકમર વચ્ચેના ભાગ ઉપર દશ મિનિટ ને પેટ ઉપર ૫ મિનિટ કિરણ લેવાનું થાય. પાંચમે દિવસે ચોથા દિવસનો ક્રમ પૂરો કરી કિરણ છાતી ઉપર ૫ મિનિટ લેવાં. એટલે પગ, પિંડી, ઘૂંટણનો ભાગ, ઘૂંટણ કમરનો ભાગ, પેટ અને છાતી અનુક્રમે ૨૫, ૨૦, ૧૫, ૧૦, ૫ મિનિટ કિરણમાં રહે. આમ રોજ દશદશ મિનિટનો ગાળો રાખી ત્રણત્રણ વાર કિરણ લેવાનું કરાય છે. કિરણનો ઉપચાર શરીરને અનુકૂળ આવી જાય છે તો ૨થી ૪ કલાક સુધી ઋતુ અનુસાર, શિયાળામાં વિશેષ, ઉનાળામાં ઓછો સમય કિરણ લેવાનું બને છે; અને ઉપર પ્રમાણે કિરણ ક્રમેક્રમે લેતા થયા પછી ચોથા સપ્તાહમાં આખા શરીરે કિરણ એકસરખાં લેવાનું થાય છે. આખું શરીર તડકામાં નગ્ન રાખવાનું બને તોપણ માથાની અને હૃદયની અને આંખની કાળજી રાખવી રહે છે. સફેદ રંગના સાફા કે ટોપીથી માથાનું રક્ષણ થાય છે, સફેદ વસ્ત્ર હૃદય ઉપર રાખવાથી હૃદયનું રક્ષણ થાય છે; અને તડકાના ચશ્માથી આંખનું રક્ષણ કરાય છે. સૂર્યકિરણ સવારે લેવાય; તેથી કિરણ આકરાં લાગવાનો સંભવ એકદમ ઓછો થઈ જાય છે. કિરણ લેવાટાણે પવનની લહેરકીઓ આવતી હોય છે તો તેથીયે કિરણ હળવાં લાગે છે. સૂર્યકિરણ અનુકૂળ આવી જાય છે તો ત્વચાનો રંગ બદલાવા માંડે છે અને અંતે તાંબા જેવો લાગે છે; અને તેમ થતાં કિરણથી શરીરને હાનિ થવાનો ભય ટળે છે. આરંભમાં

પગ અને પિંડી વગેરે ક્રમેક્રમે કિરણમાં રાખવાથી કિરણની અસર શરીર ઉપર કેવી થાય છે તે જાણવાનું બને છે, અને તેના આધારે કિરણ લેવાનો પ્રયોગ નિયત કરવાનું સરળ થાય છે. શરીરની ગરમીમાં અસાધારણ વધારો થાય કે નાડીનો વેગ બેહદ વધી જાય કે શ્વાસ ચઢે કે માથું ભારે થાય, ઊંઘ ઊડી જાય કે ભૂખ મરી જાય અને ગ્લાનિ ઊપજે તો સમજવું કે કિરણ લેવામાં ક્યાંક ભૂલ થાય છે અથવા કિરણ અનુકૂળ નથી. કિરણ લીધા પછી સામાન્ય રીતે સુખચેની ઊપજવી જોઈએ, શક્તિ વિશેષ લાગવી જોઈએ, થાક ચડવો ન જોઈએ.

કિરણના પ્રયોગમાં ભયસ્થાનો છે એટલે પ્રયોગ જાણનારની સહાયતા આવશ્યક છે.

પરિશિષ્ટ—૨

ક્ષય સંબંધી કેટલાંક પુસ્તકો

આ લેખના વિષયના અભ્યાસ માટે લેખકે જોયેલાં પુસ્તકોમાંથી મુખ્ય નીચે મુજબ છે :

1. Baldwin & others—*Tuberculosis etc.* (Ed. 1927).
2. Fishberg—*Pulmonary Tuberculosis* (3rd Ed. 1922).
3. Fowler—*Pulmonary Tuberculosis* (Ed. 1921).
4. Hill & another—*Health and Environment* (Ed. 1925).
5. Hill—*Sunshine & Open Air* (2nd Ed. 1925).
6. Jacquerod—*Natural Processes & Healing in Pulmonary Tuberculosis* (Ed. 1926).
7. Krause—*Rest & Other Things; being Plain Talks on Tuberculosis* (Ed. 1923).

8. Krause—*Environment & Resistence in Tuberculosis* (Ed. 1923).
9. Muthu—*Pulmonary Tubercculosis, Its Etiology & Treatment* (Eds. 1922 & 1927).
10. Osler—*Principles & Practice of Medicine Chapter on Tuberculosis* (10th Ed. 1925).
11. Potunger—*Tuberculosis & How to combat It* (Ed. 1922).
12. Rollier—*Heliotheraphy etc.* (2nd Ed. 1927).
13. Sahasrabudhe—*The Chemical Composition of the Food Grains, Vegetables etc. of Western India* (Left of Agriculture).
14. Thomson & Ford—*Tuberculosis of the Lungs* (Ed. 1927).
15. Walters—*Domicialliay Treatment of Pulmonary Tuberculosis* (2nd Ed. 1924).
16. Wingfield—*Modern Methods in the Diagnosis and Treatment of Pulmonary Tuberculosis* (Ed. 1924).